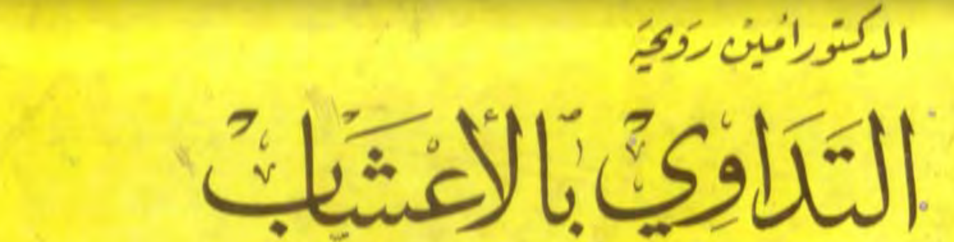


الدكتور أمين رويحة

التداوي بالأعشاب

طريقة علمية تشمل الطب الحديث والقديم

الدكتور أمين رويحة

التداوي بالأعشاب

بطريقة علميّة تشمل الطبّ الحديث والقديم

الطبعة السابعة
مزيدة ومنقحة



بيروت - لبنان

بيروت - لبنان
ص. ب ٣٨٧٤

الطبعة السابعة
شباط (فبراير) ١٩٨٣

الإهداء

أشرف هذا الكتاب بإهدائه إلى روح الصديق الأكبر
الأمير بنسبه وعلمه وعروبته وسمو أخلاقه

مصطفى الشهابي

رحمه الله وأسكنه فسيح جناته ، اللهم آمين .

أمين رويحة

مقدمة الطبعة الرابعة

يسعدني أن يلاقي هذا الكتاب رواجاً فتنفد طبعته الثالثة بعد صدورها بوقت قصير . كما يسرني أن أحقق للقراء الأعزاء في طبعته الرابعة هذه بعض طلباتهم ، بإضافة العديد من الصور الملونة لأكثر الأعشاب ، وفهرس قسمت فيه الأعشاب بالنسبة للون أزهارها مع بيان الأماكن التي تنبت فيها مما يسهل الاستدلال عليها إلى حد كبير .

وإني أشكر للقراء الكرام ملاحظاتهم وأستزيدهم منها ما وجدوا إلى ذلك سبيلاً .

حمانا – لبنان

الدكتور

أمين رويحة

مقدمة الطبعة الاولى

خلق الله النباتات على الكرة الأرضية قبل أن تطأها قدم إنسان او حافر حيوان ، لأن النباتات هي الغذاء الأساسي لكل مخلوق حي وبدونه لا وجود للحياة .

ومنذ أن خلق الله الإنسان والحيوان وُجدت الأمراض التي تنتابها .

وكما أن الله ، جل جلاله ، قد جعل النباتات غذاء لا تستغني عنه الحياة ، فقد أوجد فيه ايضاً الدواء للأمراض . وأعطى الحيوان الذي لا يعقل ولا يفكر غريزة الاهتداء الى نوع النبات الذي يشفيه من مرضه . وترك للإنسان العاقل ان يهتدي الى النباتات الشافية من الامراض ، بالدراسة والتجارب والاستنتاج .

وكمثال لذلك ، أروي فيما يلي حادثتين ، الأولى منهما شاهدتها بنفسي ، والثانية من حقائق التاريخ في اكتشاف الكينا :

كنت سجيناً عند الانكليز في سجن « سالسبوري » عاصمة روديسيا الجنوبية في جنوب افريقية ؛ وذات يوم كنت وبعض الزنوج من زملائي السجناء في مزرعة تابعة للسجن ، ومعنا عدد من الحراس الاوروبيين والزنوج ؛ فشاهدت كلباً يطوف مهرولاً في المزرعة منتقلاً من عشب الى آخر ، يشمّه ثم

ينصرف عنه ، حتى وقف عند عشبة وأخذ يأكل منها ، وعلى وجهه ملامح الامتعاض ، من ثمرها، وهو حب بحجم الجوزة ، أصفر اللون . وبعد أن أكل بضع حبات منه خرج من المزرعة مسرعاً . فاستغربت هذه الظاهرة خصوصاً وأنا أعرف ان الكلاب من فصيلة الحيوانات آكلة اللحـوم التي لا تأكل الأثمار والأعشاب ، فأخذت بضع حبات من الأثمار وعرضتها على ناظر المزرعـة ــ وهو بويري خبير بالزراعة ــ وعلمت منه أنها أثمار سامة ، وان من أعراض التسمم بها ، القيء والإسهال ؛ فالكلب ما أكل منها إذن ، إلا وهو بحاجـة الى مسهل ينظف امعاءه ، وقد اهتدى اليها بغريزته وميزها عن باقي الأعشاب الكثيرة التي ليس لها هذا التأثير .

أما الحادثة الثانية من حقائق التاريخ عن اكتشاف الكينا ، فهي طويلة ، وقد سجلتهـا فيما سجلت في سجن « سالسبوري » من مختلف المواضيع ، ونُشرت في بعض الصحف العربية تباعـاً تحت عنوان « سمر سجـين » وأرى من الفائدة إعادتها في هذا الصدد رغم طولها لأنها طريفة ومفيدة ايضاً :

« شجرة في الجبـال : خيم الصمت الموحش على قصر آل « كينكون » في مدينة « ليما » عاصمة « بيرو » في اميركا الجنوبية ، حتى كأن الموت قـد لف في طيات ردائه الواسع قصر المركيز نائب الملك وحاكم تلك البلاد . وكأن النهار أوقف دورانه والهواء جريانه فـلا يتكلم احـد في القصر إلا همساً ولا يمشي إلا على رؤوس أصابـع قدميـه ، فتخفي الطنافس والأبسطة الفخمة المفروشة في غرف القصر وممراتـه كل مـا يمكن ان يحدثه الرائحون والغادون من جلبة او ضوضاء . وكان الخفراء يحيطون بالقصر والطرقات المؤدية إليـه فيمنعون فيها الضوضاء ، لأن المركيزة « فرانسيسكا » زوج المركيز كينكون نائب الملك وحاكم البلاد ــ مريضة ممددة على سريرها قد أصابتها حمى شديدة تهددها بالموت ؛ واجتمع يوماً حول سريرها أطباء المركيز المختصون للتداول في حالتها، وفيما يمكن ان يقدموا لها من أنواع العلاج.

وكان الناظر الى وجوههم إذا ذاك يستطيع ان يتبين فيها دلائل اليأس من شفاء المركيزة ، وعجزهم عن التغلب على سلطان المـــوت الذي اخذ يبسط ظلاله الرهيبة في الغرفة شيئاً فشيئاً، حتى قارب حافة السرير وشرع يمد يده لىغمض عيني المركيزة إلى الأبد . وقال طبيب المركيز الخاص :

« لا بــدّ من استدعاء المركيز ومصارحته . »

ثم سكت الطبيب قليلا ليردف قائلا : «لقد اصبحت أيدينا مغلولة حيال الموت ، وباتت وشيكةً ، الساعة التي تفارق روح المركيزة فيها جسدها الفاني فليأتِ المركيز ليطبق بيديه أجفان زوجته . »

وعندما دخل المركيز إلى القاعة ، سأل الاطباء بصوت مرتعش :

ـ كيف حال المريضة ؟

فأجابه طبيبه الخاص :

ـ ان حالتها سيئة يا صاحب السمو وقــد انقطع كل أمل لنا بشفائها .

ـ آه ... صه لا تقل ذلك ، لا أريد .. بل لا أستطيع ان اسمع .

ـ إنني أقوم بما يحتمه عليّ واجبي كطبيب يا سيدي المركيز .

ـ أتسمي هذا واجباً ؟ ... أمن واجباتك الطبية أن تحطم كل أمــل لي بنجاة زوجتي الحبيبة ؟ .. ألا يمكن ان تحدث معجزة ؟ .

ـ معجزة !. طبعاً ، ولكن ذلك ليس في أيدينا ، والذي يهدينا اليه العلم هو ان المركيزة « فرنسيسكا » لن تشهد اكثر من ثلاث مرات شروق الشمس وغروبها بعد اليوم حتى يقف قلبها وقفته الأبدية التي تنتهي بها الحياة .

ـ يا إلهي !.. ماذا تقول ؟ وما اسم هذا المرض الخبيث الذي سيسلب مني كل شيء ، ويحرم البلاد من أم رؤوم ؟

ـ ليس بين السماء والأرض في بلاد « بيرو » او في أية بــلاد اخرى من

يستطيع التغلب على هذا المرض وشدة بطشه ، ونحن كأطبـاء نقر بعجزنا كل العجز عن مكافحته والتغلب عليه .

فخرج المركيز من القاعة وقد اغرورقت عيناه بالدموع ، ولحق به طبيبه الخاص محاولاً تخفيف وقع الصدمة عليه وهو يقول : «ان الموت يا سيدي المركيز سيريح سيدتي المركيزة من الآلام المبرحة التي لا تفارقها مدى الحياة » . فردّ عليـه المركيز :

ـ إحتفظ بهذه الحكم لنفسك يا عزيزي الطبيب ، انكم مع ما بلغتموه من العلم عاجزون عن شفائها ، ولكني لن أيأس وسأوفد فرساناً ورسلاً الى أنحاء المملكة كافة ، ليفتشوا عن شخص قد يستطيع إنقاذها بعلمه وخبرته من مخالب الموت .

وهكذا انتشر فرسان نائب الملك ورسله في جميع أنحاء البلاد يطوفونهـا سائلين باحثين عن الشخص المطلوب .. في المدن والقرى وعلى رؤوس الجبال ، وفي بطون الاودية ، معلنين في كل ناحية أخبار الفاجعة التي توشك ان تحـل بقصر آل « كينكون » . وقيل أخيراً لأحد الفرسان من رسل نائب الملـك ان في قمة جبل « آنده » شيخاً خبيراً بالأعشاب عليماً بأسرارها ، وهو زاهد متقشف ، يحيا حياة الفاقة والفقر في صومعته النائية . فألوى الفارس عنان جواده وراح يدفعه نحو القمة بأقصى مـا يستطيـع من قوة وسرعة ، حتى وصل الى الشيخ المنشود فبادره قائلاً :

ـ أأنت رجل العجائب الذي قيل لي انه يعرف أسرار الاعشاب ويقدر على شفاء زوجة نائب الملك من مرضها الفتاك ؟

ـ نعم يا سيدي ، أنا هو ذلك الرجل .

ـ إذن تعال معي الى قصره مسرعاً ، فهو الذي أوفدني اليك ، لعلك تشفي زوجته . وهو ، إذا نجحت ، سيغمرك بالمال الوفير .. بل بذهب التاج كله اذا أردت ، وبمعيشة رغيدة هانئة طيلة حياتك في قصره المنيف .

– ان شيئاً من ذلك كله لا يغريني بالذهاب ، ولكني سأعمل على شفاء المريضة لوجه الله الذي وهبني المعرفة بأسرار الأعشاب الشافية .

– إذنْ أسرع وهيا بنا الى قصر نائب الملك ايها الشيخ النبيل ، ولنسابق الريح .. فطبيب نائب الملك يقول ان الموت جاثم فوق رأس المريضة يكاد يختطفها .

وعندما وصل الفارس ومعه رجل الاعشاب الى القصر أخذ النبلاء يهزون برؤوسهم استخفافاً ويتساءلون : أهذا الشيخ ذو الثياب الرثة ، المنقطع في أعالي الجبال ، يستطيع إنقاذ المركيزة ؟ لا ، لا .. لا يجوز لنائب الملك ان يسمح لمثل هذا المخلوق بالدخول الى مخدع المركيزة بثيابه البالية القذرة .. تعالوا بنا الى المارشال أولاً نستوضحه رأيه في الموضوع .

وهنا ظهر نائب الملك نفسه وقال للنبلاء :

– لا تعترضوا الرجل فأنا الذي استدعيته .

ثم التفت الى الشيخ وقال له :

– اتبعني ايها الشيخ ، سأقودك بنفسي الى سرير المريضة .

وهكذا وقف « رجل الأعشاب » بجوار سرير المركيزة وراح يفتش في كيسه الممتلىء بمختلف انواع الاعشاب ، حتى أخرج منه قشوراً جافة ، فغلاها بالماء واستخرج منها شراباً خضّه وصفاه ، ثم أعطى المركيزة منه جرعة بعد جرعة ، كانت وهي تتجرعها تقبض أسارير وجهها وتقول :

– يا إلهي ما أمرّ مذاق هذا الشراب !

وبعد ذلك سكنت المركيزة ، فندت عن نائب الملك صيحة فزع ، وصرخ بالشيخ :

– لقد ماتت !

– لا يا سيدي المركيز ، بل هي ستعيش . أنا واثق من ذلك وثوقي بأنني رجل الاعشاب . وستنام المركيزة ولا تصحو إلا عند المساء ، فأعود إذ ذاك الى تجريعها كمية اخرى من الدواء . وسترى يا سيدي المركيز انها ستشفى بعد أسابيع قليلة وتعود اليها صحتها ونضارتها كأحسن ما كانت عليه من قبل .

- حقق الله أقوالك ايها الشيخ .

- ثق يا سيدي المركيز بأن هذا الشراب الذي أعددته من قشور - لحاء - بطن الاشجار لا يخيب ابداً في معالجة الحمى وشفائها ، انها قشور مأخوذة من جذع شجرة برية تنبت عند منحدر الجبل الأعلى ، وقد تعرفت على سرها من سكان الجبل نفسه .

- يقول طبيبي الخاص أن ليس في الاعشاب ما يجدي في معالجة هـــذا المرض . .

- ان الله يا سيدي المركيز يهدي بعض مخلوقاته الساذجة الى العلم والمعرفة ، والى ما لا يستطيع أذكى الناس التوصل اليه بالدرس والاطـــلاع على مختلف العلوم ، وفوق كل ذي علم عليم .

- أرى انك جدير بأن تصبح طبيبي الخاص ايها الشيخ ، فإن وافقت على ذلك أسكنتك قصري وألبستك الحرير وأغدقت عليك الذهب بسخاء ، لأنك أوفر حكمة ممن في بلدنا من رجال حكماء .

- انك لكريم رحيم يا سيدي المركيز ، ولكنني أفضّل ان تـــأذن لي بالعودة الى الجبال بعد انتهاء مهمتي ، لأنني أود التعرف الى المزيـد من أسرار الاعشاب ولا أستطيع ذلك إن بقيت هنا . أما إذا حدث وأصابك أو أصاب زوجتك أي مرض ، لا سمح الله ، فاستدعني مرة اخرى لأشفيكما منـــه بإذن الله .

- لك إذن ما تريد ايها الشيخ العجيب ، فارجــع الى جبلك فتكون على استعداد لتلبية نداء كل من يحتاج اليك من أفراد رعيتي .

وصدقت أقوال الشيخ وشُفيت المركيزة من مرض الحمى - المـــلاريا . ولم تمض أسابيع حتى هجرت سريرها الذي كانت قد أشرفت من فوقــه على الموت . وأطلق نائب الملك فرسانه ورسله من جديد يطوفون أنحاء البـــلاد

وينقلون للرعية بشرى شفاء المركيزة من مرضها ، على يد رجل الاعشاب ، وأعفي الرعية من ضرائب سنة كاملة ابتهاجاً ، فعمّ البلاد السرور والغبطة ، وأقيمت الزينات والاعياد في كل مكان ، ومضى الأهلون يكبرون مهارة رجل الاعشاب ويثنون عليه أعظم الثناء .

وسجل شفاء المركيزة « فرنسيسكا آل كينكون » من الملاريا في سنة ١٦٣٠ نقطة تحول في سيرة هذا المرض الفتاك وسميت القشور - اللحاء - التي استعملت في معالجتها بـ - قشور شجرة آل كينكون . اما اسم الشجرة العلمي فهو « سِنكوناد ْ جِرْيانا » او قشور الكينا ، ومنها استخرج فيما بعد « الكينين » الذي ظلّ (٣٠٠) سنة ملكاً من ملوك الأدوية في عالم الطب . وكان المركيز كينكون أول اوروبي اطلع على سر تلك القشور وفائدتها في معالجة الملاريا ، فنشرت عن طريقه في بلاده « اسبانيا » وأرسل كمية للأطباء الاسبان ، فصنع هؤلاء منها مسحوقاً عُرف أول ما عرف باسم « مسحوق المركيزة » ، ثم استغله واحتكره الجزويت بعد ذلك ، فبدّلوا اسمه باسم « مسحوق الجزويت » .

أكتفي بهذا القدر من المقال في هذا الموضوع لأدلل على ان الاعشاب الشافية اكتشفها رجال ونساء موهوبون من عامة الشعب « كرجل الاعشاب » في قصتنا ، وأخذوا يمارسون التداوي بها قبل ان يأخذها عنهم الاطباء والعلماء .

وتاريخ التطبيب بالاعشاب قديم جداً يرجع الى العصور الاولى من التاريخ. فبعض المحفوظات من أوراق البردي وقبور الفراعنة ، دلّت على أن الكهنة في ذلك الوقت ، كان عندهم معلومات كثيرة باسرار الاعشاب والتداوي بها ، حتى ان البعض من هذه الاعشاب الشافية وُجد بين ما احتوته قبور الفراعنة من تحف وآثار .

كذلك هنالك ما يثبت ان قدماء الهنود قد مارسوا ، كقدماء المصريين

هذه المهنة ايضاً ، وحذقوا بها، ومنهم « سرسروتا Susruta » . ثم جاء بعد ذلك قدماء حكماء اليونان ووضعوا المؤلفات عن التداوي بالاعشاب في القرنين الرابع والخامس قبل الميلاد ، وأشهرهم في هـــذا المضمار « هيبوقراط » و « تيوفراستوس » و « ديسكوريدس » و « بلينوس » و « كالينوس » .

وظلت مؤلفات هؤلاء عن التداوي بالاعشاب المصدر الاساسي لهذا العلم ، حتى جاء بعدهم من الاطباء العرب من اخذ العلم عنهم ، وزاد عليه وتوسّع فيه بتجارب جديدة وفي مقدمتهم « ابن سينا » و « الرازي » .

وفي القرن الثاني عشر احتكر الرهبان في اوروبا مهنة التداوي بالاعشاب وزراعتها وأشهرهم الراهبة «القديسة هيلديكارد »، ومؤلّفها الذي سمته «الفيزياء Physika » كتاب مشهور .

وفتحُ العرب للاندلس خدم طب الاعشاب في اوروبا، بأن زودها بالكثير من معلومات الاطبـــاء العرب ، وأعشاب الشرق ، كما ان الحروب الصليبية كانت كذلك بالنسبة للشرق . وازدهر هذا العلم كثيراً بعد اكتشاف امـيركا وما فيها من كنوز كثيرة من الاعشاب الطبية . وبعد اكتشاف الطباعة في القرن الخامس عشر كـثرت المؤلفات عن التداوي بالاعشاب ، وعمّ انتشار هـذه المؤلفات بحيث كانت إلى جانب الانجيل الكريم لا يخلو منها بيت من البيوت في اوروبا . وقد ظل التداوي بالاعشاب حتى ذلك التاريـخ مستنداً الى التجارب والنتائج فقط دون الاهتمام بالبحث العلمي عن موادها الشافيـة أو طرق تاثيرها في جسم المريض . وكان الاطباء يمارسون مهنة جمع الاعشاب ، وتحضير الدواء منها بأنفسهم حتى سنة (١٢٢٤)، حيث افتتحت أول صيدلية في العالم في ايطاليا ، وأصدر القيصر فيها مرسوماً خاصاً ، يحصر مهمة تحضير الادوية من الاعشاب بالصيادلة فقط، على ان يبقى للطبيب مهمة تحديد مقـدار ما يجب ان يستعمل منها ممزوجاً ، وكيفية استعمالها .

وبعد ان ازدهرت الكيمياء في بداية القرن التاسع عشر ، وصار باستطاعتها تحليل الاعشاب لمعرفة المواد الفعالة فيها ، واستخراجها او تركيبها كيماويـاً من مصادر كيماوية اخرى ، بدأ التداوي بالأعشاب ينطوي في عالم الاهمـال ليحل مكانـه التداوي بالمساحيق والأقراص والاشربـة الخ .. المستخلصة من الاجزاء الفعالة في الاعشاب او من المواد الكيماوية غير المضوية . وكان من المأمول ان تكون هذه الأدوية (الصناعية) احسن فعالية من الاعشاب لأنها خلاصة المواد الفعالة فيها ، ولكن التجارب اثبتت فيما بعد ان ما في صيدلية الله من اعشاب احسن فعالية مما في الصيدليات من انتاج المصانع الكيماوية . فالجسم البشري او الحيواني ليس كالآلة التي تحتاج مثلاً للزيت والنفط لتدور وينتظم عمل كل جزء فيها ، فالمخلوق الحي مكوّن من احشاء وأعضاء مرتبطة بعضهـا بالبعض الآخر . فاذا أصيب عضو منها بمرض لا يظل تأثيره مقتصراً عليـه ، بل ان الاعضاء وأجزاء الجسم الاخرى ، اي الجسم كـلـه ، يصاب بخلل في جميع أعماله العضوية والنفسانية .

والمواد الشافية في الاعشاب لا تنفرد بجزء واحد له علاقـة خاصة بجزء خاص في الجسم ،دون ان يكون له تأثير آخر في غيره ـ كما هو الحال في الأدوية الصناعية في الصيدليات ، بل ان يد الخالق جمعتها في عشبة واحـدة بمزيج يستحيل على الانسان او مصانعه ان تأتي بمثله . ولذلك كانت العشبة الواحـدة تحوي من المواد الفعالة الشافية ما يجعلها مفيدة في مداواة امراض مختلفـة ، ولو تغيرت طرق استعمالها بما يقتضيه المرض المعالج . ولا استطيع ان اتوسع هنا في هذا الموضوع ، وأكتفي بذكر دليل واحد ، بيد انه قاطع ، يـدل على تفوق الاعشاب في تاثيرها الطبي ، على الادوية الصناعية المستخرجة منها . فالديجيتال مثلاً علاج سام يستعمل في مداواة امراض القلب ، وهو مستخرج من نبـات يسمى « قمّعية ارجوانية » والكمية السامـة منه تسمم القلب اذا أعطيت من المستخلص من النبتة ولا تسبب اعراض تسمم لو أعطيت بكميات اكبر بوريقات النبتة ذاتها . ولكن بالرغم من هذا كله اهمل الاطباء استعمال اكـثر الاعشاب

الطبية واستعاضوا عنها بأدوية الصيدليات الصناعية - المستحضرات - للسهولة، ولأن ذلك ادعى الى ثقة المريض ورضاه. فلو خُيّر المريض في عصرنا الحاضر بين علاج يشتريه من الصيدلية ويدخل جسمه بالحقن مما لا يخلو من الالم ، وبين الاستعاضة عن ذلك مثلاً ببصلة يجدها دائماً في مطبخ بيته ولا تكلفه شيئاً ، اقول لو خيّر بين الامرين لاختار الاول واستهزأ بالثاني. وحق بالطبيب نفسه إذا اوصاه بذلك . لزعمه ان البصلة المسكينة المحتقرة في مطبخه والتي لا قيمة مادية لها بالنسبة لأثمان الادوية الباهظة في الصيدليات ، لا يمكن أن يكون فيها ولو جزء بسيط مما في الصيدلية من ادوية .

وعسى ان اوفق في هذا الكتاب الذي اكتبه بلغة بسيطة للعامة قبل الخاصة والعلماء ، اقول عسى ان اوفق فيه لأن اعيد الى البصلة و « زملائها » من ادوية صيدلية الله الاحترام والتقدير الجديرة بهما ، كدواء مفيد في امراض كثيرة . ولكن هذا لا يعني انني اريد بهذا الكتاب ان اضع في يد المريض دليلاً يغنيه عن استشارة الطبيب ويشفيه من كل الامراض .

ان هذا الدليل الذي أضعه بين يدي القارىء الكريم يجب ان لا تتعدى مهمته مهمة الاسعاف الاولي ، وفي الحالات البسيطة . وخصوصاً في الاماكن التي ما يزال الوصول فيها إلى الطبيب متعذراً او صعباً ، والحصول على الادوية غير متيسر ، كما هو الحال حتى وقتنا هذا في اكثر القرى ، الكبيرة أو الصغيرة النائية ، البعيدة عن المواصلات . واني احذر القارىء من المغالاة في استعمال ما سيجد في هذا الكتاب من وصفات « منزلية » وإهمال مراجعة الطبيب خصوصاً في الامراض المجهولة او الخطرة . وإذا لم يجد المريض الفائدة المرجوة بعد استعمال وصفات هذا الكتاب مدة اقصاها (٤-٦) اسابيع ، فإن عليه ان يراجع الطبيب .

بقي عليّ ان اوضح كيف ، ولماذا يجد القارىء في هذا الكتاب ان المشبة

او النبتة الواحدة توصف لمعالجة امراض مختلفة وفي مختلف اجزاء الجسم .

لقد سبق ان ألمحت الى ان كل عشبة من صيدلية الله تحوي من مختلف المواد العلاجية ما يجعلها صيدلية قائمة بنفسها ، ولنأخذ مثالاً لذلك البصلة . وأكتفي هنا بذكر ملخص عن محتوياتها تاركاً الشرح والتفصيل الى الابواب المقبلة من الكتاب . فالبصلة تحتوي من بين ما تحتويه على فرمنت او على الاصح أنواع من (الفرمنت) وهو العامل الهاضم للغذاء في عصارات المعدة والامعاء ، كما انها تحوي مادة « كلوكونين » التي لها ما للإنسولين المعروف من قدرة على تنظيم عملية خزن المواد السكرية في الجسم واستهلاكها . وعصير البصلة يحوي زيتاً « عطرياً » هو الذي يكسبها رائحتها الخاصة ، وهو مطهّر قوي المفعول يقتل جراثيم التقيح بانواعها ، وجراثيم التيفوئيد ، والجمرة الخبيثة ، والدمامل ، أو يفقدها الكثير من حيويتها . وفي البصلة املاح تقوي الاعصاب وتريحها وتجلب النوم . وفيها مواد اخرى تقي الشرايين من التصلب ، وتراكم الكلس في سن الشيخوخة عليها ، فتحسّن بذلك الدورة الدموية ، بما في ذلك الشريان التاجي في القلب ، مصدر الذبحة الصدرية وسببها . وفي عصير البصلة مواد تغذي بصيلات الشعر وتحول دون سقوطه . وفيها اخيراً مادة تزيد في القوى الجنسية .

فهل اكون مبالغاً إذا قلت بعد هذا كله ان البصلة بحد ذاتها تكاد تكون صيدلية عامة ؟ وهذا لا يقتصر على البصلة فقط بل ان الكثير من الاعشاب لا يقل عنها فيما يحتويه من مختلف انواع المواد العلاجية الفعالة .

ولكن لماذا اخترت البصلة وفضلتها على غيرها لأعدد افضالها وقيمتها في التداوي ؟ ألأني احب البصل وأكله ؟ لا .. إذن ما السبب ؟ اليك الجواب :

لقد كانت البصلة هي الدافع إلى وضع هذا الكتاب وإصداره، وكان رسولها إليّ كاتب أغر في مجلة « الصياد » البيروتية التي أستمتع دائماً بقراءتها ، فقد

قرأت في احد اعدادها في السنة المنصرمة – (١٩٥٨) – نبذة من والد سعيد شفي ابنه الحبيب من مرض « الربو » المزعج بزيج من عصير البصل و « سكر النبات » بعد ان اخفق الاطباء في شفائه بادوية الصيدلية ، على كثرة ما استعمل منها وما كلفت الوالد من أثمان باهظة . وتساءل الكاتب في آخر نبذته : كيف يفوز الطب « العامي البلدي » على طب الاطباء في مثل هـــذه الحالات من الامراض المستعصية ، فخيل إليّ بعد قراءة هذه النبذة انه اصبح من واجبي وأنا الطبيب المتقاعد ، العامل في حقل الزراعة في الوقت الحاضر ، ان أعيد الى الاذهان ما يعرفه الاطباء عن اسرار الاعشاب وقيمتها العلاجية ، فكان هـــذا الكتاب . ولكن هل يقبل القارىء بعد قراءته ان يصف له الطبيب استعمال بصلة لمعالجة الربو بدلاً من إبرة « استموليزين » مثلاً ؟ وهل اذا قبـــل النصيحة يرى ان من حق الطبيب ان يتقاضى عليها أجراً كالذي يتقاضاه عن وصفـــة إبرة « الاستموليزين » ؟

الأعشاب

تسترد بعض مجدها الطبي

●

ذكرنا فيما سبق كيف انطوت الاعشاب العلاجية في عالم النسيان أو الاهمال، بعد مزاحمة الأدوية الصناعية لها . غير ان هذه المزاحمة لم تستطع ان تبعد الاعشاب العلاجية كلها من قوائم أدوية الأطباء ، فظل عدد منها محتفظاً بمكانته ، صامداً لكل مزاحمة تأتيه من الأدوية الصناعية الكيماوية ومتغلباً عليها . ففي عام (١٩١٠) كانت الفارماكوبيا الالمانية (والفارماكوبيا هي قائمة الادوية المستعملة والمعترف بها حكومياً وجميع ما يتعلق باستعمالها من انظمة علمية وإدارية ... الخ) ما زالت تحوي قائمة غير قليلة العدد بأسماء الأعشاب الواجب توفرها في الصيدليات وكل ما يتعلق بها من الوجهة الطبية كما أسلفنا . وفي بداية الحرب العالمية الأولى سنة (١٩١٤) قل انتاج مصانع الادوية الكيماوية بسبب تحولها الى مصانع لخدمة الحرب ولوازمها ، أو لقلة الاعشاب اللازمة لاستخلاص الأدوية منها ، مما اضطر المانيا للرجوع الى الاعشاب المنسية للاستعاضة بها عن الادوية الكيماوية المفقودة ، حتى بات الموجود من الاعشاب في المانيا لا يسد حاجتها ، فعمدت الى زراعة الاعشاب لتلافي هذا النقص . ومنذ ذلك الحين ، ولعله لأول مرة في تاريخ الزراعة ، أصبح العلماء يشتغلون بدراسة الاعشاب البرية وطرق زراعتها واستثمارها ، وفقاً للقواعد الزراعية العلمية . فانتشرت زراعة الاعشاب منذ ذلك الحين في المانيا وأصبحت مورداً هاماً من موارد الزراعة فيها . وأمامي الآن كتاب زراعي باللغة الالمانية يبحث عن الطرق العلمية الحديثة لزراعة الاعشاب ،

وفيه احصائية لما تستهلكه المانيا سنوياً ، أذكر البعض منها على سبيل المثـــال للتدليل على ما وصلت اليه هذه الزراعة في بلد يعد في مقدمة البلاد المنتجـــة للأدوية الصناعية .

وقد جاء في الإحصائية المذكورة مثلاً أن المانيا تستهلك سنوياً (٨٠٠،٠٠٠) كيلو من ازهار البابونج المجففة و (٤٥٠،٠٠٠) كيلو من ازهار الزيزفون الخ .. وتبلـــغ قيمة ما تستورده المانيا سنوياً من الخارج من الاعشاب الجافـــة (٧٠،٠٠٠،٠٠٠) مارك – والمـــارك يعادل في الوقت الحاضر (٧٦) غرشاً لبنانياً . وقد سردت هذه الارقام لأدلّ زميلي الفلاح اللبناني والفلاح العربي في الاقطار العربية كلها على مصادر ثروات كبيرة ، تكمن في اعشابنا النابتـة في الجبال والاودية ، وعلى ضفاف الانهر والبحيرات ، او في الساحـل بالقرب من شاطىء بحرنا أو في صحرائنا العربية التي ما تزال مهمـــلة غير مستثمرة حتى الآن . والأنكى من هذا كله أننا نستورد بعض هذه الاعشاب من البـــلاد الاجنبية بأثمان باهظة ، كزهرة البابونج مثلاً ، التي نستوردها من يوغوسلافيا ، وهي تنبت فوق سطوح بيوتنا في القرى ، هي و كثير مثلها من الاعشاب .

ولهذه المناسبة أود ان اؤكد اننا لسنا بحاجة إلى استيراد الاعشاب الملاجية من الهند أو الصين أو غيرهما ، فأعشابنا فيها الكفاية ، لأن الله سبحانه لم يفضل اعشاب بلد على اعشاب بلد آخر ، فوزع على اعشاب كل قطر من اقطار الدنيـا المواد الدوائية اللازمة بالعدل والقسطاس المستقيم . وقد بذلت جهدي لمعرفة ما هو موجود في لبنان وسورية من الاعشاب المذكورة في هذا الكتاب واسمائهـا الشائعة . ولا أدعي انني احصيتها كلها ، لأن ذلك فوق طاقتي ،ولكني حاولت ان أصف كل عشبة او نبتة وصفاً كاملاً مزوداً برسم موضح عنهـــا ، وبذلك يستطيع كل مواطن ان يتعرف الى اعشاب وطنـــه ، وخصوصاً المزارعين الذين آمل ان يجدوا في هذا الكتاب حافزاً لهم لاستغلال أعشابنا وزراعة البعض منها لجعله مورداً جديداً من موارد الزراعة في بلادنا .

أسمـــاء

الاعشاب والنباتات الطبية

●

كل بلد من البلاد الاوروبية يعرف جميع مـــا ينبت في ارضه من اعشاب ونباتات ، وقد وضع لكل منها اسماً او بضعة اسماء بلغة اصبحت معروفـــة وشائعة الاستعمال. ولكن الامر ليس كذلك – ويا للأسف – في بلادنا العربية. فأعشابنا ونباتاتنا الطبية مـــا يزال اكثرها غير معروف ، وليس له اسم خاص يعرف به ، والقليل المعروف منها له اسماء متعددة متباينة ، ليس بالنسبة لمختلف الاقطار العربية فحسب ، بل بالنسبة لمختلف المدن والقرى في القطر الواحد ، او حتى في القرية الواحدة منهـــا ، مما يسبب التشويش والبلبلة في التعرف إلى اعشابنا ونباتاتنا الطبية .

لذلك وجدتني مضطراً لتسمية الاعشاب والنباتات الطبية الواردة في هذا الكتاب بأسمائها العلمية اولاً ، وهي اسمـــاء من الاصل اللاتيني او اليوناني ، ثم أضع الى جانب ذلك تعريب الاسم العلمي . وهذه الاسماء المعربة كلها مأخوذة من « معجم الالفاظ الزراعية » للعلاّمة الكبير الامير مصطفى الشهابي . وهي إما معرّبة عن الاصل او منقولة عن الكتب العربية القديمة ، او انهـــا موضوعة من قبل الامير مصطفى نفسه . وبما أن أكثر هذه الاسماء المعربة تختلف اختلافاً كلياً عن مصطلحات العامة ، فقد بذلت جهدي في اضافة ما استطعت جمعه من المصطلحات العامية الى جانب الاسماء العلمية والمعربة . ولا أزعم انني بذلك قد توصلت إلى حل ما يعترض معرفتنا من صعوبات حلاً كاملا ، ولكنها خطوة الى الامام ، آمل ان تعقبها خطوات أخرى في المستقبل حتى يصبح لكـــل عشبة ونبتة طبية في بلادنا العربية اسم أو مصطلح ، علمياً كان أم عامياً ، تعرف به في جميع البلاد العربية ، ويسهل الاستدلال عليها .

كيف تؤثر
الاعشاب والنباتات الطبية ؟

●

ذكرنا في السابق ان الجسم البشري مكوّن من أجزاء متعددة من أحشاء وأعضاء .. الخ ، تكون مجموعة خاصة بنفسها ، وتختلف في كثير من الأمور عن مثيلاتها من المجموعات في جسم بشري آخر . فإذا كان « البنزين » والزيت مثلا يدفعان كل سيارة من أنواع السيارات او الآلات المكوّنة من مجموعات مماثلة لها ، فإن بعض الأدوية النباتية منها والكيماوية ، قد تشفي زيداً من مرض معين ولا تنفع عمراً في شفائه من مثل هذا المرض ، بل قد تحدث عنده اضراراً مرضية جديدة . وليس هنا مجال التوسع في بحث هذا الموضوع الطبي الشائك، وإنما ألمحت اليه لأبين انه ليس من المحتم على كل عشبة او نبات طبي ان يشفي كل مصاب ، وأن بعض الأمراض يمكن شفاؤها بعدد كثير من الاعشاب والنباتات الطبية ، ولكن عشبة معينة منها تكون الأكثر فائدة عند زيد في حين ان عشبة اخرى تكون اكثر فائدة منها عند عمرو . لذلك يستحسن ان تستعمل الاعشاب عادة بشكل مزيج مكوّن من مجموعة أعشاب مختلفة الأنواع ، ولكن كل واحد منها فعال في معالجة المرض المقصود معالجته . وهذا المزج من حيث النوع والنسبة لا يتوقف على مهارة من يقوم بإعداده وحسن تقديره لحالة المريض الماثل أمامه ومزاجه فحسب ، بل أيضاً على خبرة

سابقة في استعمال الاعشاب والنباتات الطبية . والأمر هنا لا يختلف عن مثله في وصف الأدوية الكيماوية أيضاً . ويجدر بنا ان نذكر هنا ان تأثير الاعشاب والنباتات الطبية المذكورة في هذا الكتاب لا يكون عاجلاً، بل ان نتائجه لا تظهر إلا بعد ٤ – ٦ أسابيع ، وإذا لم يحصل أي تحسن بعد استعمال الدواء طيلة الاسابيع المذكورة فمن المستحسن ان يبدل بغيره. وكذلك الأمر إذا وصل التحسن إلى درجة ووقف عندها دون ان يحصل الشفاء ، لأن لكل علاج قدرة محدودة ، تنعدم فائدتها بعد استنفاد هذه القدرة او اعتياد الجسم عليها . وقد يفيد في مثل هذه الحالات ان يتوقف المريض عن استعمال الدواء ليعود اليه مرة اخرى بعد اسبوعين او اكثر حيث يصبح الدواء بعد هذا التوقف مفيداً كالسابق او اكثر من السابق .

ومن الأمور المهمة أيضاً في استعمال الاعشاب والنباتات الطبية ، ان لا يتجاوز المريض في استعمالها المقادير المسموح بها او المطلوبة للتداوي – وتسمى بلغة الطب: الجرعة العلاجية . إذ كثيراً ما ينتج عن هذا التجاوز اضرار بالغة، لا في استعمال الاعشاب والنباتات السامة فحسب ، بل أيضاً في الاعشاب البسيطة غير السامة . فالبابونج مثلا هو في مقدمة الاعشاب المفيدة لمداواة الكثير من الامراض كما سيأتي تفصيله فيما بعد ، غير ان تجاوز القدر المسموح به في تعاطيه قد يؤدي الى عواقب وخيمة . ومن البدهي ان كمية الجرعة العلاجية تختلف دائماً باختلاف الدواء وجنس المريض وسنه مما سيأتي تفصيله في الابحاث التالية . ومما تجدر الإشارة اليه في هذا الموضوع أيضاً ، ان المرأة في دور الحيض تصبح كثيرة الحساسية ويستحسن ان تمتنع طيلة أيام الحيض عن تعاطي كل نوع من أنواع الادوية، وأن تمتنع في شهور الحمل الأولى (٣–٤) عن تعاطي المواد الحاوية كميات كبيرة من « الزيوت الطيارة » كالبصل مثلا ، لأنها من المسهلات وقد يؤدي استعمالها إلى الإجهاض . أما في أيام الرضاعة ففيما عدا الادوية المدرّة للحليب ، تمتنع عن تعاطي الادوية المرة المذاق ، لأنها تنتقل

الى الحليب وتفسد على الطفل طعمه. وكذلك أدوية اخرى يعرفها الأطباء .

ويتضح مما تقدم ان تعاطي الاعشاب والنباتات الطبية لا يجوز ان يكـون مصحوباً بفوضى علاجية وبدون استشارات طبية في حالات الامراض الجدية ، وهذا لا يقلل طبعاً من قيمة الاعشاب والنباتات الطبية في التداوي . وكثيراً ما جاءت عشبة منسية محتقرة تقدمها يـــد عجوز خبيرة بأسرار الاعشاب ، بالمعجزات ، مما يحمل الاطباء على دراسة ما في الطبيعة ، وصيدليـة الله ، من قوى خارقة وبلاسم للشفاء من الامراض .

كيف ومتى

تجمع الاعشاب والنباتات الطبية ؟

●

من الاعشاب والنباتات الطبية ما يستعمل منه جزء واحد فقط للتداوي ، كالازهار او الاوراق او الجذور او البذور ، ومنها ما يستعمل كله . وعلى كلٍّ فإن جمع هذه الأجزاء، منفردة او مجتمعة ، يجب ان يتقيد بأوقات محددة من أيام السنة وفصولها ، وبشروط معينة ايضاً ، حيث يكون الجزء المطلوب من العشبة او النبتة في أوج حيويته ؛ وأن لا يساء إلى هذه الحيوية بأساليب الجمع أو التجفيف الخاطئة فتفقد العشبة او النبتة البعض من خواصها الطبية المفيدة أو كل خواصها .

وفي الأبحاث عن الاعشاب والنباتات الطبية كل منها على حدة سنذكر الجزء الفعال والمطلوب منها ، والتواريخ التي تناسب قطفه وجمعه . لذلك نكتفي هنا بذكر قواعد عامة لا بد من مراعاتها والسير بمقتضاها في جميع عمليات جمع الاعشاب او النباتات الطبية .

١ – يجب ان يتم الجمع بصورة منظمة ، مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة لذلك ، فلا يكون الجمع على دفعات عفوية ، يكون فيها الجامع في نزهات خاصة ، يصادف أثناءها البعض من الاعشاب او النباتات المطلوبة .

٢ ـ عندما تكون العشبة او النبتة كلها مطلوبة للجمع لا تنزع من الارض وتباد كلها بل يترك جزء منها لتعويض ما فقد منها من جديد وعدم إبادتها .

٣ ـ تقطف الازهار والاوراق بكل أناة ودقة بحيث لا يساء إلى شكلها ورونقها ، وتجمع في سلة يتخللها الهواء دون أي ضغط عليها ، لأن ذلك يهيئها للتخمر وفقدان الكثير من فوائدها .

٤ ـ تقطف الازهار في الصباح بعد ان تجف من قطرات الندى حيث تكون في أوج نضارتها وفعاليتها ، واذا كان إزهار النبتة المطلوبة يستمر شهوراً كثيرة ، فتجمع أزهارها المبكرة (أي في مدة الأشهر الاولى من إزهارها) لأن الازهار التي تظهر فيما بعد تصير أقل فعالية وأقل فائدة .

٥ ـ أما الاوراق وباقي أجزاء النبتة فتجمع دائماً بعد الظهر ، حيث تكون قد تشبعت من شعاع الشمس وازدادت محتوياتها من المواد الفعالة . ولا يجوز مطلقاً جمع الاوراق او الاغصان وهي ندية رطبة ، لأن ذلك يهيئها التعفن والفساد التام . كما انه لا يجوز غسلها للاسباب نفسها . ولا يجمع من الاوراق إلا ما كان نضراً سليماً من الامراض والتمزق .

٦ ـ تجمع الجذور في بداية فصل الربيع او في الخريف حيث تكون غنية بالمواد الفعالة وتغسل ـ قبل البدء بتجفيفها ـ بالماء الجاري والفرشون لإزالة كل ما هو عالق بها من التراب او الاوساخ او الحصى (الاحجار الصغيرة) . ولا يجوز تقشيرها إلا اذا جنيت في بداية الربيع فقط ، اما الجذور التي تجمع في الخريف فقشورها تكون مختزنة بالمواد الفعالة كالجذور نفسها ، ولا يجوز إزالتها لذلك .

تجفيف

الاعشاب والنباتات الطبية

●

إن عملية التجفيف هي من أهم الاعمال في المحافظة على المواد الفعالة في النبتة ووقايتها من الفساد وإعدادها للتخزين . وتستهدف عملية التجفيف إزالة الماء كلياً من النبتة، او أجزائها المعدة منها لهذه العملية ، إزالة تامة . لان بقاء جزء قليل من رطوبة النبتة فيها يعرضها عند التخزين للتخمر والتمفن، فتفسد وتفقد كل خواصها . وتجفيف الازهار والاوراق يجب ان يتم في الظل ، وليس بتعريضها لأشعة الشمس، لأنها تسبب ذبولها وتفقدها نضارتها ولونها الزاهي وقسماً غير ضئيل من فعاليتها. أما البذور فيمكن بل يفضل تجفيفها في الشمس. وأما الجذور فتجفف بعد غسلها وتنظيفها جيداً وشقها طولياً الى نصفين وتقطيعها إلى قطع صغيرة في الشمس مباشرة ، على أن تظل الاجزاء متباعدة بعضها عن بعض . وكذلك الاثمار . ويستحسن أن تجفف مرة أخرى في فرن او فوق موقد لا تزيد درجة حرارتها عن (٥٠ — ٦٠) درجة مئوية .

وثمة طريقتان لتجفيف الاعشاب والنباتات الطبية :

أ — **الطريقة الطبيعية**: وهي بفرد الازهار والأوراق بعد قطفها بأقصر مدة ممكنة في مكان ظليل تسخنه حرارة الشمس ويتجدد هواؤه باستمرار ،

وذلك بأن تفرد الازهار او الاوراق فوق صفائح من الورق او شراشف نظيفة بطبقات رقيقة جداً، وتحرك من آن الى آخر حتى يتم جفافها . وأمـا إذا كان المكان المعد للتجفيف غير متسع ، ولا يمكنه ان يستوعب الكمية المطـلوب تجفيفها ، فيمكن تلافي ذلك بعمل صوان من الخشب تعلق بعضها فوق بعض ، على ان تظل المسافة بين كل صينية منها والأخرى نحـواً من ٢٠ — ٢٥ سم ، وأن تكون قاعدة الصينية مصنوعة من نسيج واسع المسام لكي يتخللها الهـواء من جميع أطرافها . كما يمكن استعمال وسائل أخرى للتجفيف تبتكر بالنسبـة للظروف والمكان وقيمتها المادية . والمهم فيها على كل حال هو مراعاة الشروط العامة السالفة الذكر .

ب ـ التجفيف الصناعي : ويتم في أبنية مشيدة لهذا الغرض،ومجهّزة بتدفئة وتجهيزات اخرى . وقد شاهدت البعض منهـا في روديسيا في افريقيا ، يستعملونها لتجفيف التبغ الذي يجفف عندنا في الشمس . ومثل هذه الأبنيـة وتجهيزاتها باهظة الثمن ، ولا حاجة اليها في تجفيف الاعشاب والنباتات الطبية إلا على مقياس واسع بقصد التجارة والتصدير . لذلك أضرب صفحـاً عن الإسهاب في وصفها .

تخزين

الأعشاب والنباتات الطبية بعد تجفيفها

●

التجفيف الكامل للنباتات والاعشاب الطبية يفقدها أربعة أخماس وزنها ، ولكنه إذا تمّ وفقاً للقواعد الصحيحة لا يفقدها لونها الاصلي او رونقها ، كما انه لا يفقدها شيئاً من فعاليتها إلا بمرور الزمن . فالنباتات الطبية الجافة تحافظ على كامل فعاليتها تقريباً لمدة سنة كاملة إذا خزنت في محاجير زجاجية او علب كرتونية او معدنية ، وفي مكان جاف لا يتعرض لرطوبة الشتاء . والرطوبة تفسد النباتات الجافة المختزنة إذا تعرضت لها ، ويعرف ذلك من فساد لونها ورونقها او ظهور العفن عليها . ومن الضروري لصق ورقة « اتيكيت » على كل وعاء يحتوي نباتات طبية جافة يكتب عليها اسم النبات وتاريخ وضعه في الاناء ، وبإهمال ذلك والاعتماد على الذاكرة فقط قد تحدث هفوات لا تخلو من الأخطار الصحية .

كيف تصنع
الأدوية من الأعشاب والنباتات الطبية ؟

●

لصنع الادوية من الاعشاب والنباتات الطبية طرق متعددة بعضها سهل بسيط يمكن عمله في المنزل ، والبعض الآخر صعب ومعقد يحتاج صنعه إلى معلومات صيدلية وأدوات خاصة . وسنبين فيما يلي مختلف هذه الطرق تاركين للقارىء اختيار ما يروقه منها ، مع العلم بأننا سنبين في الابحاث المقبلة كيفية صنع الدواء من كل عشبة او نبتة عند التحدث عنها ، وهي الطرق السهلة البسيطة التي يمكن اللجوء إليها في كل منزل ، ودون خبرة سابقة .

١ — عصير الاعشاب والنباتات الطبية : ولتحضيره تجمع الاعشاب والنباتات المراد استخلاص العصير منها على ان تكون كلها طبعاً طازجة وغير جافة وتفرم في « مفرمة اللحم » أو تدق في جرن حجري « جرن الكبة » وهذا أفضل ، ثم يصفى منها العصير بوضعها مفرومة أو مدقوقة في قطعة من الشاش ، ثم تعصر باليد او بواسطة المكابس الخاصة ، على ان يحفظ عصيرها في أوان زجاجية او فخارية تغطى فتحتها بغطاء محكم السد لا ينفذ منه الهواء . والعصير في مثل هذه الاواني يمكن حفظه في البراد لمدة اسبوع كامل دون ان يصاب بفساد او يفقد خواصه . ويلاحظ ان عصير النبتة يختلف عن عقارها المجفف..لأن الكثير من المواد العلاجية تتكون في النبتة أثناء جفافها ،

فيختلف بذلك تركيبها الكيماوي عن مثله في العصير المستخرج منها وهي طازجة غضـــة .

٢ - شراب الاعشاب والنباتات الطبية : يصنع من طبخ العصير المستخرج كما اسلفنا أعلاه مع السكر ، او العسل ، وهذا افضل . ويمكن ان يبالـغ في غلي الشراب هذا الى ان يتماسك قوامه فيقطع الى قطع صغيرة تجف وتتصلب بعد ان تبرد ويتكون منها ما يسمى بالملبّس .

٣ - عسل الأعشاب والنباتات الطبية : يحضر بغلي العصير بضعف كميته من عسل النحـــل لبضع دقائق ، يرفع في اثنائها الزبد المكوّن فوقه ، ويوعّى بعد ذلك في الزجاجات . وهذه الطريقة في استعمال الاعشاب والنباتات الطبية يستحب استعمالها في معالجة الامراض الصدرية ، اي امراض الرئة على اختلاف أنواعها ولمدة بضعة أسابيع .

٤ - صبغة الاعشاب والنباتات الطبية : الصبغة في التعبير الطبي تعني دائمـاً الدواء محلولاً في كحول نقي أو مشروب روحي لا تقل نسبة الكحول فيه عن ٤٠ - ٢٠ ٪ . والصبغة يمكن تحضيرها من الاعشاب والنباتات الطبية الغضة ، ومن المجففة منها ايضاً على السواء . ولتحضيرها توضع الكميـــة المحددة من الاعشاب والنباتات الغضة بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة في زجاجـة ، وتضاف اليها الكمية المناسبة من الكحول ، ثم تسد الزجاجة سداً محكماً وتـــترك في مكان لا تقل حرارته عن (١٥ - ٢٠) درجة مئوية لمدة ثلاثة أسابيـــع ، على ان تخض الزجاجة في اثنائها مراراً عديدة . وبعد ذلك تصفى محتويات الزجاجة بقطعة من الشاش وتعصر جيداً لاستخراج السائل كله منهـــا ، وبذلك تنتهي عملية تحضير الصبغة المطلوبة . وتحتفظ الصبغات بمفعولها لمـدة بضع سنوات . ولكن يستحسن تجديدها في كل سنة . وتستعمل الصبغات بقطرات تقطر على كمية قليلة من الماء أو على قطعة صغيرة من السكر .

٥ – زيوت الاعشاب والنباتات الطبية : وتصنع بنفس الطريقة التي تصنع بها الصبغات ، بالاستعاضة عن الكحول بزيت نقي ، من زيت الزيتون أو سواه ، وبإطالة مدة نقع الاعشاب والنباتات الطبية فيه الى (٤) أسابيع. يوضع المنقوع منها اثناء النهار في الشمس ، ثم يصفى بعد ذلك كالصبغات . وهــذه الزيوت يمكن الاحتفاظ بها لمدة اقصاها سنة واحدة فقط ، يفسد بعدها الزيت بتكون مواد مخرشة فيه – « بتحَنَّن » .

٦ – مرهم الاعشاب والنباتات الطبية : ويعمل بغلي العصير في كمية من «اللانولين» دهن الصوف،أو شحم الخنزير،أو زبدة الحليب غير المملحة – لطرد أكبر كمية ممكنة من الماء فيه .

٧ – مسحوق الاعشاب والنباتات الطبية : ويعمــل من دق الاعشاب والنباتات الطبية الجافة في أجران من الفخار او الحجر الى أن تنعم تمامــاً . ويستعمل المسحوق عادة ضمن البرشام او بمزجه مع كمية من العسل أو الحليب او عصير الفواكه أو مع جرعة من الماء .

٨ – شاي الاعشاب والنباتات الطبية : ويعمل من الاعشاب او النباتات المجففة بثلاث طرق مختلفة :

أ – طريقة النقع : وفيها يوضع العقار الجاف في كمية من الماء البارد لمدة (٥ – ٧) ساعات ثم يصفى منها الماء بعد أن يكون قد حل من العقار مواده المطلوبة . وهذه الطريقة تناسب العقاقير الصلبة كالجذور – « جــذر عرق السوس مثلاً » وغيرها .

ب – طريقة المستحلب: وفيها يوضع العقار في إناء فخاري – غير معدني– وتضاف اليه الكمية اللازمة من الماء بدرجة الغليان ، ثم يغطى الاناء ويــترك ليصفى بعد (١٠ – ١٥) دقيقة . وهي تناسب الزهور والأوراق الغنية بالزيوت العطرية والتي تتبخر زيوتها اذا غليت في الماء .

ج – طريقة الغلي : وتستعمل عادة للقشور – لحـاء – والجذور . وفيها يوضع العقار في الماء البارد بالنسب والكميات المطلوبة ، ثم يسخن الى درجـة الغليان ويستمر في غليه مدة طويلة او قصيرة حسبما يتطلبه العقار . وبعد انتهاء الغلي يترك المغلي مدة (١٠) دقائق ليصفى بعدها كما سبق وصفه . وطريقـة الغلي هذه تستخرج من العقار المغلي الاملاح المعدنية والمواد القابضة « الدابغة » وهذه لا تنحل إلا بالمـاء الغالي وببطء أيضاً . والشاي بأنواعه الثلاثة السالفة الذكر قد يستعمل ساخناً او بارداً وعلى دفعات قليلة وكميات كبيرة او بجرعات صغيرة متعددة ، وسنبين ذلك في الأبحاث المقبلة بالتفصيل .

٩ – حمامات الاعشاب والنباتات الطبية : وتعمل بإضافة مغلي او مستحلب أو منقوع من الاعشاب والنباتات الطبية إلى ماء الحمام . وهذه الطريقة تستعمل عادة في معالجة حالات الضعف العام والتهيج العصبي ، ومرض لـين العظام ، والأمراض الجلدية ، وكذلك كحمامات معرقة في مرض الروماتيزم المزمن . وقد تستعمل كحمامات مقعدية . وفيها يجلس المريض في إناء يغمره فيه مـاء حار بدرجة (٣٧) مئويـة حتى منتصف البطن وتلف حول المريض ومغطسه بطانية تمنع تسرب البخار ، ثم يزداد ماء المغطس تدريجياً بماء أشد حرارة حتى تصل حرارة الماء فيه الى ٤٢ – ٤٥ مئوية . وبعد ذلك بعشر دقائق الى نصف ساعة على الأكثر ، يبدأ عرق المريض بالتصبب جاذباً معه من داخـل الجسم املاحاً ومواد ضارة اخرى . ثم يخرج المريض من الحمام ويتمدد فـوق منشفة ويلف نفسه بالبطانيات الجافة الدافئة ليستمر افراز العرق منـه لمدة نصف ساعة أو اكثر .

وقد تعمل بدلاً عن الحمامات المقعدية المذكورة حمامات للقدمين او احـد الاطراف العليا مثلاً ، مما سيأتي وصفه في الابحاث التالية .

١٠ – غسول بمستحلب او مغلي الاعشاب والنباتات الطبية : وفيه يكون

المستحلب او المغلي بدرجة حرارة الجسم ويستعمل في أمراض المهبل والإفرازات المهبلية عند النساء ، او كحقن شرجية لإبادة الديدان المعوية أو تسكين آلام الكلى او غيرها . وفي هذه الحالات أيضاً يجب تصفية المغلي او المستحلب قبل استعماله وأن لا يتجاوز مقدار ما يحقن منه النصف الليتر فقط .

١١ – التبخير بالأعشاب والنباتات الطبية : ويعمل بالبخار المتصاعد من الأزهار او الاوراق في معالجة آلام الاذن والزكام وأمراض الحلق واللوزتين وبحة الصوت من التهاب الحنجرة ، وللوجه عند اصابة أجفانه بانسداد غدده الدهنية والتهابها – (شحاد) – وتبخير مقعدي لمعالجة البواسير وانحباس البول وأمراض أعضاء الحوض الأسفل عند النساء . وتُعمل الحمامات البخارية المقعدية بأن يجلس المريض القرفصاء فوق الإناء المتصاعد منه البخار ويلف مع الاناء ببطانية او ما شابهها مما يمنع انتشار البخار الى الخارج منها . ويمكن عملها أيضاً بطريقة اخرى وهي أن يوضع العقار فوق (قرميد ساخن) او ما شابه ذلك ويرش فوقه الماء او الكحول بحيث يتصاعد البخار بعد ذلك من العقار .

١٢ – استعمال الاعشاب والنباتات الطبية بطريقة التبخير : وفيه يحرق العقار كالبخور داخل الغرفة حيث ينتشر دخانه ويستنشقه المريض . ويمكن في بعض العقاقير – الطيارة – كالنعناع مثلاً ، وضعها لمعالجة الزكام ليلاً فوق المدفأة فينتشر منها زيتها الطيار العطري « منقول » في هواء الغرفة ويتنشقه المريض مع الهواء .

١٣ – لفافات الاعشاب والنباتات الطبية الغضة : تعمل مثلا بأوراق آذان الجدي او لسان الحمل السناني وحشيشة السعال . ولعملها تُفرد الاوراق الطازجة فوق منضدة من الخشب ، وتهرس قليلا بلف زجاجة كبيرة فوقها الى الامام وإلى الوراء ، او (بالشوبك) الخشبي المستعمل في المطبخ لفتح

العجين . وبعد ذلك تفرد فوق سرير المريض بطانية من الصوف وفوقها غطاء– شرشف – من الكتان وتفرد الاوراق المهروسة فوقها ويمدد في وسطها عضو المريض او جسم المريض كله . ثم يلف الغطاء الكتاني والبطانية معاً حول العضو او الجسم ، ويبقى على ذلك مدة ساعتين اذا لم يشعر المريض بأي انزعاج. وإلا نزعت اللفافة حالاً ، عندما يشعر المريض بانزعاج . واللفافات الجزئية التي تقتصر على عضو واحد من أعضاء المريض فقط يستطيع المريض ان يتحملها طيلة الليل دون أي انزعاج ، وهي تعمل لمعالجة الروماتزم والسعال والنزلات الشعبية والتهاب الدوالي – الأوردة المتمددة – في الساقين .

١٤ – اكياس الاعشاب والنباتات الطبية : وتعمل بوضع كمية من الازهار في كيس صغير ، يربط او يخاط ويغطس لبرهة وجيزة في ماء بدرجة الغليان ، ثم يرفع ويعصر قليلا بين لوحتين من الخشب ويوضع ساخناً فوق موضع الالم (آلام المعدة وحصاة المرارة) ... الخ ، او ان الكيس المملوء بالأزهار يسخّن فوق موقد حار ، عوضاً عن تغطيسه بالماء الساخن ، ويستعمل جافاً كما اسلفنا . (مثلا كيس ازهار البابونج لمعالجة آلام الاذن او كيس حبوب الكراوياء لمعالجة آلام الاسنان) .

١٥ – التكميد بالأعشاب والنباتات الطبية : ويعمل بتغطيس منشفة او قطعة من القماش مماثلة لها في مستحلب العشبة او النبات الساخن ، الى ان تتشرب المحلول وتتشبع منه ، ثم ترفع وتلف حول الجزء المراد معالجته ومن فوقها قطعة من نسيج صوفي تغطيها تماماً (مكمدات – كنبات الحقول حول الجذع لمعالجة التهاب الكلى وفي امراض الطفح الجلدي ، ومكمدات الصعتر في مرض الحصبة للاسراع بظهور طفحها وتخفيف درجة الحمى) .

١٦ – التلبيخ البارد او الساخن بالبذور والاعشاب الهلامية : (المادة الهلامية تعني المادة التي يكون قوامها متماسكاً لزجاً كزلال البيض النيء)

كالحلبة والختمي الخزني وبذر الكتان . ولعملها باردة يوضع العقار لمدة نصف ساعة او بضع ساعات – وفقاً لما يتطلبه كل نوع منها – في الماء البارد، ثم يفرغ عنه الماء ويفرد العقار المنتفخ من تأثير النقع بالماء فوق شاش رفيع ويوضع بارداً فوق الموضع المراد معالجته . وأما اللبخ الساخنة منه فتحضّر بوضع العقار بعد رفعه من الماء البارد فوق منخل رفيع ووضع المنخل فوق إناء يغلي فيه الماء . فالبخار المنتشر منه يفتح خلايا العقار وتظهر منها المادة الهلامية ، فيفرد العقار عندئذ فوق شاشة كما اسلفنا ويستعمل ساخناً .

١٧ – الجَلد بالأعشاب والنباتات الطبية : وتستعمل فيه الاعشاب المهيجة للجلد ، كالقراص مثلا ، حيث يجلد الجسم في اجزائه المختلفة بأغصان غضة منه لمعالجة الروماتيزم .

١٨ – وضع الاعشاب والنباتات الطبية داخل الحذاء : وفيه تستعمل الاعشاب العطرية غالباً كالصعتر والنعناع والمرزنجوش ومسحوق بذور الحلبة لمعالجة الزكام وبرودة الاقدام، وعروق الصباغين لمعالجة ضعف الشهية للطعام... الخ وذلك بوضع العقار داخل الحذاء مفروداً فوق دواسته « ضبان » .

١٩ – نشوق الاعشاب والنباتات الطبية : ويعمل من الاوراق او الاثمار او الجذور الجافة تماماً بسحقها في الهاون إلى ان تنعم تماماً ... كمسحوق أوراق الصعتر مع جذور البنفسج لمعالجة التهاب الجيوب في الانف .

وقبل ان نختتم هذا البحث يجدر بنا ان ننوه بأن من الافضل دائماً ان تستعمل الاعشاب والنباتات الطبية من الداخل أيضاً ، عند استعمالها من الخارج ، فعندما يعالج المريض مثلا باللفافات او المكمدات او اللبخ .. الخ . من الخارج يستحسن ان يستعمل في الوقت عينه العقار نفسه من الداخل إذا كان مناسباً ، وإلا فعقار آخر مناسب من الداخل – (شاي ، مسحوق ...الخ) وهذا أضمن للفائدة .

الجرعـــة الطبيـــة

●

وتعني مقدار الدواء المقنن للمرة الواحدة من قبل الطبيب ، فالمقدار الأقل منه لا يكون مفعوله كاملاً كما ان المقدار الاكثر قد تكون له عواقب وخيمـــة جداً، خصوصاً في الأدوية السامة. فمن واجب المريض اذن ان يتقيد دائماً بمقادير الجرعات الطبية للاعشاب والنباتات وللأدوية الكيماوية ايضاً .

وفي هذا الكتاب ذكرنا مقدار الجرعة الطبية لكل عقار في البحث الخاص. والأرقام المذكورة تعتبر جرعات للرجال البالغين الاقوياء . اما الرجال الضعيفو البنية او الذين لم يبلغـوا سن العشرين او تجاوزوا سن الستين ، او النساء ، فيكتفون بثلثي الجرعة المذكورة. والاحداث الذين تتراوح اعمارهم بين ٧ — ١٤ سنة يكتفون بنصف الجرعة ، والاطفال دون السابعة من العمر بربع الجرعة أو ثمنها تبعاً للسن .

واذا وجد القارىء اننا لم نذكر الجرعة الطبية لعقار ما مما يضمه هـذا الكتاب فجرعته تكون دائماً ملء ملعقة طعام على فنجان كبير من الماء — ربع ليتر لعمل (الشاي) .

والشاي المصنوع من الاعشاب بأية طريقة من الطرق السالفة الذكر، يؤخذ في الصباح قبل تناول أي شيء من الطعام — على الريق . واذا كان المطلوب

تعاطيه ثلاث مرات في اليوم فيؤخذ المرة الثانية قبل ساعة من الغداء وللمرة الثالثة عند النوم ، اي دائماً عندما تكون المعدة خالية من الطعام .

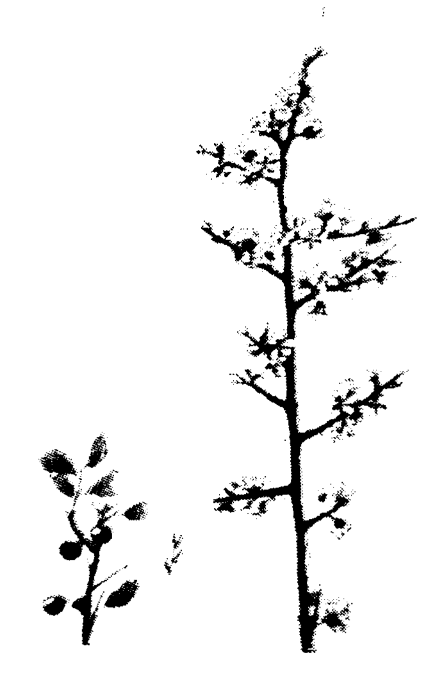
وقد يكون من المطلوب استهلاك الكمية المقننة من الشاي على دفعات متعددة أثناء النهار،وفي هذه الحالات يؤخذ منه في كل مرة ملعقة صغيرة فقط .

والشاي ذو الطعم المر او الكريه يستحسن تحليته بالعسل او (سكر النبات) ولا يحلى مطلقاً بسكر الأكل العادي .

إجاص شائك :

(شجر شائك من فصيلة الورديات ويسمى عندنا خوخ السياج) .

مكان النبتة : برية في السياج والادغال والاحراج وحفافي(جوانب) الطرق والاراضي المقفرة . ويمكن زرعها .



إجاص شائك
Prunus Spinosa

أوصافها : شجرة يبلغ اتفاعها نحو (٣) امتار،قشرتها (لحاؤها) سوداء، وفي أغصانها الكثير من الشوك المنفرد الصلب . تزهر في شهري نيسان وأيار ، وقبل ظهور أوراقها ، زهوراً دائرية صغيرة ناصعة البياض لها رائحة اللوز المر . وتتكون منها أثمار كروية وحيدة النواة تنضج في تشرين الاول ويصبح لونها ازرق اسود . أما الاوراق فصغيرة بيضية الشكل ومسننة الحوافي .

الجزء الطبي منها: الأزهار ما دامت ناصعة البياض في شهري نيسان وأيار. والأثمار الجففة في الشمس في شهري تشرين الأول وتشرين الثاني .

المواد الفعالة فيها : في الأزهـــار كلو كوزيد الفلافون Flavonglykosid وهو مليّن ومعرّق ومدرّ للبول ومسكّـن للتشنجات .

وفي الأثمار حوامض عضوية ومواد دابغة ومادة البكتين Pektin الجلطة .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : يستعمل عصير الأثمار لمعالجة قروح الفم والرعـــاف (النزيف من الانف) .

ب – من الداخل : يستعمل مستحلب الازهار كمليّن لطيف حتى للاطفال، ويعمل بالطريقة المعروفة وبنسبة نصف ملعقة كبيرة من اوراق الأزهار ، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان . ويشرب في المساء قبـل النوم ويُستمر على ذلك بضعة أيام . ويعالج بمستحلب الازهار ايضاً التهاب المثانـــة والكلى وصعوبة التبويل ، الناتجة عن تضخم البروستات عند الشيوخ .. ويشرب منه فنجانان في اليوم . وتعطى الاثمار مطبوخة بالسكر (مربى) بمقدار ملعقـــة كبيرة ثلاث مرات يومياً لمعالجة الإسهال وتضخم الكبد .

أخيليا ذات الف ورقة :

وهي منسوبة الى (Achillea) البطل اليوناني الشهير ، وتسمى في الشام : ام الف ورقة . جنس نباتات عشبية معمرة عطرية من المركبات الانبوبية الزهر ، فيها انواع تزرع لزهرها وأخرى تنبتها الطبيعة .

مكان النبتة : المروج الجافة والحقول وحفافي الطرق .

أوصافها : عشبة يبلغ طولها نحو نصف متر ، ساقها مكسوة بشعيرات تنبت منها أوراق كثيرة الجوانح متقابلة على الساق ، تزهر بين شهري حزيران وآب ازهاراً مستديرة بيضاء مشربة حمرة، ولها رائحة الغنم .



أخيليا ذات ألف ورقة

Achillea Millefolium

الجزء الطبي منها : العشبة كلها في أشهر الزهر (حزيران — آب) ما عدا الجذور .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع السينوول Cineol والزيت الازرق ومواد دابغة واخرى منقية للدم وموقفة للنزيف مقشمة ومسكنة للتشنجات .

استعمالها طبياً :

أ — **من الخارج** : يستعمل عصير العشبة الغضة الطازج لمعالجة تشققات حلمة الثدي بالتكميد . ويستعمل مرهمها لتسكين آلام البواسير ، ويعمل المرهم من

غلي (٣٠) غراماً من زهر الأخيليا المهروسة في (٩٠) غراماً من الزبـــد ببطء بحيث لا يحترق الزبد .

ب – **من الداخل** : يستعمل عصير الاوراق الغضة لتنقية الدم في الربيـــع وذلك بمقدار ملعقتين كبيرتين في مرق اللحم او الحليب الساخنين صباحاً قبـل الأكل ، لمدة (٤ – ٦ اسابيع) .

وتعالج بالمستحلب آلام المعـــدة والامعاء وحصاة المرارة والأرق وضعف الشهية للطعام وضعف الجسم العام . ويفيد المستحلب في معالجـــة اضطرابات الدورة الدموية الناتجة عن تشنجات الشرايين بما في ذلك الذبحة الصدرية وآلامها المعروفة والتي تمتد الى الكتف والساعد . كما يوقف النزيـــف الداخلي خصوصاً النزيف الرئوي ، وإذا كان لون الدم النازف أحمر قانياً (النزيف الشرياني) .
ولمعالجة نزيف البواسير يشرب المستحلب ويستعمل في آن واحد المرهم كما سبق ذكره . ويثير المستحلب عملية تكوين كريات دم حمراء جديدة في نخاع العظام ويقوّي الدم بذلك .

هذا ويستعمل العصير لتقوية الجسم وتنشيطه في النقاهة من امراض طويلة منهكة . ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة وبنسبة ملعقة كبـيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانان في اليوم .
وأما العصير فيعطى منه مقدار ملعقة صغيرة في فنجان صغير من الماء (٣ – ٤) مرات في اليوم .

آزريون الحدائق :

(والآزريون من الفارسية جنس زهر من المركبات الأنبوبية الزهر) .

مكان النبتة : برية في البساتين وأطراف الطرق ، وتزرع لأزهارها .

أوصافها: عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٤٠ – ٦٠) سنتيمتراً ، ترتفع فروعها من الساق المكسوة بشعيرات دقيقة عمودياً الى الاعلى . أوراقها بيضوية طولانية مسننة الأطراف ومكسوة أيضاً بشعيرات دقيقة. تزهر من شهر ايار الى شهر تشرين الثاني ازهاراً صفراء أو برتقالية اللون .

الجزء الطبي منها : أوراق الزهر المتفتح . والعشبة الغضة قبل تفتح الازهار .



آزريون الحدائق
Calendula Officinalis

المواد الفعالة فيها : زيت طيار ومواد مرة هلامية مدرة للحيض ومسكنة للتشنجات .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : تعالج الجروح العفنة والقروح المستعصية وقروح دوالي الساقين والقروح الرقادية (وهي القروح التي تحدث في الإلية او الكتفين او كعب القدم عند المرضى ، وخصوصاً الشيوخ الذين يضطرهم المرض للبقاء مدة طويلة في الفراش ممددين على ظهورهم) والنواسير والاحتقان في اصابع القدمين

من تأثير تعرضها للبرد (تثليج) وتشققات حلمة الثدي وتشققات اليـــدين . فهذه الاصابات كلها تعالج بمرهم ازهار الآزريون. ويعمل المرهم بمزج اوراق الزهر المهروسة بكمية مناسبة من زبدة الماعز غير المملحة او بمزج عصير العشبة الغضة كلها بخمسة او ستة اضعافه من الزبد . ويلاحظ ان الآلام تزداد في بداية استعمال هذا المرهم ثم تزول بعد مدة من استعماله .

ويفضل لعمل المرهم استعمال خليط اعشاب يتكون من اوراق زهر الآزريون (٥) غرامات و (٣) غرامات من كل من : كنباث الحقول ، جذور عشبة القوى وزهر البابونج .. وذلك بغلي هذا الخليط من الأعشاب لمدة ربع ساعة في ربع ليتر من الماء (كوب) ثم اضافة كمية من الشحم اليه وغليه ببطء الى ان يتم تبخر الماء كله منه .

وتعالج سرطانات الجلد وسرطانات الغدد التي لم يمكن ازالتها كلها جراحياً بالمرهم مع شرب المستحلب او استعمال عصارة العشبة الغضة من الداخل والخارج في آن واحد . ويمكن في المعالجة الخارجيـــة استعمال الصبغة المخففة لغسل وتكميد الجروح والقروح ... الخ. بدلاً عن المرهم . ولعمل الصبغة تملأ حفنة من اوراق الزهر في زجاجة بيضاء ثم يضاف اليها نصف ليتر من الكحول المركز (٩٥٪) و (١٥٠) غراماً تسد بعدها الزجاجة وتوضع في الشمس لمدة اسبوع، ثم تصفى الصبغة وتحفظ(تخفف الصبغة عند استعمالها لغسل الجروح والقروح... الخ بنسبة ملعقة كبيرة لكل ربع ليتر (كوب) من الماء المغلي) .

ب ـــ **من الداخل** : يستعمل مستحلب الازهار لاحتوائها على هورمون جنسي لمعالجة الضعف الجنسي عند الذكور. والمستحلب يدرّ عند النساء الحيض المحتقن ويزيل ما يرافقه من آلام، على ان يباشر شربه قبل موعد الحيض المنتظر بثمانية أيام . ويستعمل المستحلب ايضاً ولمدة طويلة لمعالجة سرطان الرحم وسرطان المعدة اللذين لا يمكن ازالتها جراحياً ، او بعد استئصالها لمنع عودتها

او انتشارهما في اجزاء اخرى من الجسم .

ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من اوراق الازهار، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان . ويعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين – ويلاحظ ان شرب كمية اكبر تسبب اضطراب المعدة . هذا ويستعمل بعض الأطباء المستحلب او خلاصات اخرى من العشبة حقناً في الجسم ، لمعالجة سرطان المعدة والرحم والثدي والقروح المعدية والمعوية .

أرقطيون :



أرقطيون
Arctium lappa

جنس نبات من الفصيلة المركبة ، فيه أنواع برية : ذكره بوست ، ولم يذكر أحد له اسماً عامياً، وهو موجود في سورية ولبنان .

والنبتة على نوعين : الصغيرة والكبيرة، بالنسبة الى حجم أزهارها. ولا فرق بينهما من الوجهة الطبية .

مكان النبتة : حواشي الطرق والاراضي القفر . وتوجد في عبيه وصغبين واهدن وحصرون في لبنان وفي مرعش في سورية .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ، ساقها مشربة حمرة كثيرة الفروع، أوراقها كبيرة في الأسفل وتصغر تدريجياً نحو الاعلى، لونها اخضر غامق في الاعلى وفضي في الأسفل، تزهر بين شهري تموز وأيلول أزهاراً متوسطة الحجم،

لونها ازرق مشرب حمرة وأوراقها معقوفة الرأس. جذرها طويل – ٦٠ سنتم – ومتفرع .

الجزء الطبي منها : جذور النبتة في سنتها الثانية فما بعد ، وفي شهر نيسان وجذور الخريف (تشرين الاول) . والنبتة الحديثة ضعيفة التأثير . هذا وتفقد الجذور بالتجفيف جزءاً غير قليل من فعاليتها .

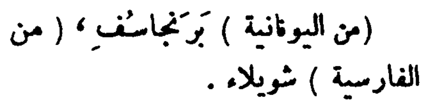
المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع مادة الايفولين Ivolin ومواد دابغة معرقة ومدرة للبول ومنقية للدم .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : لتقوية شعر الرأس ، يغسل بمنقوع الجذور لمدة (٢٤) ساعة في محلول الصابون (صابون مذاب ، جذور مقطعة ، ماء) وتعالج الحروق والقروح والدمامل بمرهم من عصير الجذور الغضة ، بمزجه مع الشحم الحيواني فوق نار بطيئة .

ب – من الداخل : يشرب مغلي الجذور لتطهير الجسم من السموم المعدنية وتنقية الجلد من حب الصبا والدمامل والجروح والقروح المستعصي شفاؤها . ويعمل بغلي مقدار ملعقة صغيرة من الجذور الجافة والمقطعة الى اجزاء صغيرة في فنجان من الماء لمدة بضع دقائق وتصفيته ، ويشرب منه (٢ – ٣) فناجين في اليوم ولمدة (٤ – ٦) اسابيع . وتفضل دائماً الجذور الغضة لعمل المغلي على الجذور المجففة .

أرطماسيا :



(من اليونانية) بَرَنجاسُفِ ، (من الفارسية) شويلاء .

الأسماء العامية المعروفة بهـــا في سوريا وغيرها من الأقطار العربيـــة : « عُبَيثران . بعَيثران . حبق الراعي » .

نوع معمر ينبت برياً ويزرع لورقه العطري .



أرطماسيا
Artemisia Vulgaris

مكان النبتة : ضفاف الانهـــار ، وبين اعشاب السياجات المهملة ، ويمكن زرعها في كل نوع من التربة ، وذلـــك ببذرها : اما في الربيـــع في شهري (آذار ، نيسان) وهو المفضل ، او في الخريف (أواخر شهري ايـــلول وتشرين الأول) .

اوصافها : عشبة يراوح طولها بين متر ومتر ونصف ، ساقهـا من الأسفل خشبية ، ولونها مائل الى الاحمر . اوراقها العليا مكونة (٣) اصابع ، سطحها الاعلى قاتم ، والأسفل ابيض مكسو بوبر كاللباد . ازهارهـــا عنقودية صفراء اللون ، تزهر بين شهري (حزيران وايلول) . جذورها بغلظ اصبع اليد ، متشعبة ، سمراء او حمراء ، ولها رائحة قوية غير مستحبة . وعشبتها تعمر بضع سنوات .

الجزء الطبي منها : الاوراق قبل تفتح الأزهار ، والمناقيد الغضة المزهرة ، والجذور السمراء غير الخشبية ، على ان تؤخذ في اوائل الربيع قبل ظهور الاوراق الجديدة ، او في الخريف . وتستعمل الأوراق والأزهار غالباً لعمل

نقوع ، وذلك بنقع مقدار ملعقة كبيرة منها في فنجان كبير من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة ، وتصفيته بعد ذلك وشربه بجرعات صغيرة طيلة النهار .

أما الجذور فتستعمل كمسحوق (ملعقة صغيرة في الماء او الحليب او غيرهما من السوائل يوميـاً) او تستعمل كمغلي ، وذلك بغلي مقدار ملعقـة صغيرة من الجذور في فنجان كبير من الماء . ويمكن شرب ثلاثة فناجين في اليوم من هـذا المغلي بعد تصفيته على ان تؤخذ بجرعات متعددة طيلة اليوم .

والامراض التي تعالج بنقوع او بمغلي او بمسحوق (الارطماسيا) من الداخل هي مرض البول السكري خصوصاً عند الشيوخ ، وسوء الهضم الحاد او المزمن ، واضطراب الطمث (الحيض) عند النساء ، كعـدم انتظامه او ظهور آلام وتشنجات قبله او في أثنائه . وكذلك حالات (الهستيريا) وهي كثـيرة ومتنوعة عند النساء ، وحالات الصرع . وفي هـذه الحالات يشعر المصاب باقتراب النوبة ، فللحيلولة دون ظهورها او تخفيف وطأتها على الأقل ، يعطى له مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور في فنجان من المشروبات السـاخنـة يرقد بعدها في الفراش ويغطى جيداً لكي يعرق . ويكرر ذلك كل (٣ — ٦) ايام حتى ولو استمر حدوث النوبات . فالارطماسيا لا تشفي الصرع ولكنهـا تقلل كثيراً من تكرار نوباته وتلطفها . ويمكن ايضاً في حالات الصرع استعمال المسحوق يومياً ، ولمدة طويلة ، على ان يعطى منه المصاب مقدار ربـع ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم . ويلاحظ ان في جميع الحالات يجب ان يكون المسحوق حديثاً ، فلا تسحق الجذور في كل مرة إلا قبيل استعمال المسحوق كما أسلفنا .

أفسنتين :

قال ابن البيطار انها تعرف بالدمسيسة في مصر . عشبة معمرة . من المركبات الانبوبية الزهر ، تنبت برية وتزرع لمادة عطرية في جميع أجزائها . تستعمل في الطب للهضم والإدرار وطرد الدود ، وتستعمل في صنع شراب كحولي يسمى باسمها .



أفسنتين
Artemisia Absinthium

مكان النبتة : الاراضي الجافة والمنحدرات المشمسة .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر وربع المتر ، ساقها عمودية مكسوة بشعيرات حريرية ، رائحتها عطرية وأوراقها مجنحة ، سطحها الأعلى مكسو بشعيرات دقيقة فضية ، تزهر في شهري تموز وآب أزهاراً كروية صفراء بمجموعات كالسنابل .

الجزء الطبي منها : الفروع المزهرة وأوراقها في شهري تموز وآب .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع التويون Thujon ، مواد مرّة مدرّة للصفراء ومثيرة لغدد الهضم .

استعمالها طبياً :

أ ــ من الخارج : تعالج بها آلام المعدة الشديدة (قرحة المعدة) والإسهال المصحوب بمغص ، وذلك بكمدات المستحلب الساخنة فوق أعلى البطن . وهذا

التكميد مفيد ايضاً في تسكين آلام المرارة (حصاة المرارة) ، ومعالجة الإمساك العصبي المنشأ عند النساء ، وفي اضطرابات الكبد البسيطة التي تسبب طفحاً وحكة في الجلد. وتستعمل حمامات الافسنتين لتسكين الحكة مع استعمال المستحلب من الداخل لمعالجة اضطراب الكبد نفسه .

ويعالج الرمد وخصوصاً عند الشيوخ ، بغسل العين المصابة بالمستحلب او تكحيلها بمرود زجاجي بمرهم الافسنتين . ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويترك (٥) دقائق قبل استعماله للتخمير .

اما المرهم لمعالجة الرمد فيعمل بمزج (٣) غرامات من عصير الافسنتين الغض (ويحصل عليه من هرس العشبة وعصرها بقطعة من الشاش) مع ثلاثين غراماً من العسل . وتعالج (قوباء) الرأس بتلبيخها بالافسنتين الغض المهروس (المدقوق) يومياً الى ان يتم الشفاء .

ويستعمل لمعالجة التهاب قاعدة الأظافر (الظفر الفارز) مرهم يعمل من أجزاء متساوية من الافسنتين المهروس والصابون والخل بهرسها (دقها) معاً الى ان يتم المزج جيداً .

ب – من الداخل : يشرب مستحلب الافسنتين لمساعدة المعالجة الخارجية السابقة الذكر . هذا وشرب المستحلب لمدة طويلة يطرد الديدان المعوية (اسكاريس) ويلين الباطنة وينقي الجسم من السموم وعلى الأخص السموم الرصاصية والزئبقية التي تستعمل في معالجة مرض الزهري ومضاعفاته .

وشرب المستحلب يفيد كثيراً في تقوية الهضم وأجهزته (المعدة ، الأمعاء ، الكبد) ، ويطرد الغازات المعوية ، ويقوي الذاكرة ، ويقلل النسيان والشعور

بالخجل ، وينشط الشعور النفساني بوجه عام (يرفع المعنويات) . كما انه اذا استعمل بعد الولادة يساعد على تنظيف الرحم مما يبقى فيها من أجزاء المشيمة او الجنين الميت ومن الافراز النفاسي . واستعماله في بداية الولادة يقوي الطلق ويسهل الوضع . ويمكن استعمال نبيذ الافسنتين او صبغته بدلاً عن المستحلب الذي سبق وصفه ، والذي يشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم ، وبجرعات صغيرة (ملعقة صغيرة كل مرة) متعددة . ويلاحظ ان الافسنتين من الادوية الشديدة الفعالية ، ولا يجوز تجاوز جرعاته عن المقدار المحدد لها .

ويعمل نبيذ الافسنتين بنقع مقدار (٧) غرامات من الافسنتين ، ومثلها من فصوص الثوم بعد هرس (دق) الاثنين معاً في ليتر واحد من النبيذ الابيض لمدة اسبوع واحد ، مع خض الزجاجة يومياً مرة على الأقل ، يصفّي بعدها النبيذ . ولاستعماله يعطى منه فنجان صغير (٣ — ٤) مرات في اليوم .

اما صبغة الافسنتين ، فلعملها يضاف إلى جزء واحد من الافسنتين ، في زجاجة محكمة السد ، خمسة أضعافه من الكحول المركز (٩٥ ٪) وتترك لمدة عشرة ايام تخض فيها الزجاجة يومياً . وبعد تصفيتها تحفظ الزجاجة للاستعمال ويعطى منها (٢٠) نقطة على قطعة من السكر او في قليل من الماء (٣ — ٤) مرات في اليوم . وأخيراً نحذّر مرة اخرى من تجاوز الجرعات المذكورة وإلا أدى ذلك الى مضاعفات غير محمودة العواقب كالإسهال والقيء والاضطرابات العصبية ... الخ .

أقحوان :



أقحوان
Chrysanthemum Vulgare

جنس زهر من فصيلة المركبات، يسمى زهـــرة الغريب في دمشق وأراوله في مصر . والكلمة العلمـية معناها (زهرة الذهب) .

مكان النبتة : في الحقـــول والبساتين .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحـــو (٥٠ — ١٢٠) سنتيمتراً . ساقهـا مضلعة عارية وقليلة الفروع ، اوراقها مجنحة ومسننة وتفوح منها عند هرسها رائحة تشبه رائحـــة الكافور . تزهر بين شهري حزيران وآب ، وبعناقيـد رأسية ، أزهاراً مستديرة في وسطهـــا رأس نصف كروي أصفر اللون .

الجزء الطبي منها : الجزء الأعلى والمزهر من العشبة (تمـوز ، ايلول) ورؤوس الازهار الصفر (تموز) والاوراق قبل الإزهار (ايار ، حزيران) .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع التوجون Thujon ومواد مرة طاردة للديدان المعوية ومسكنة لآلام أعضاء الحوض الصغير (المثانة والبروستات عند الرجال ، والمبيض والرحم عند النساء) .

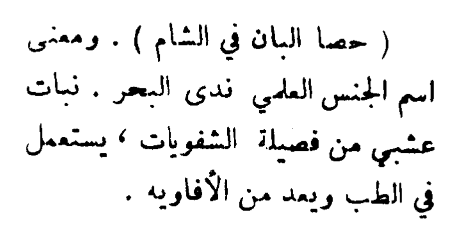
استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج** : تدلك الأطراف بزيت الازهار لمعالجـــة الروماتزم والنقرس ، كما يدلك به الجلد لمعالجة الجرب (باحتراس !). ولعمـل الزيت يضاف إلى كمية من رؤوس الازهار الصفراء ما يكفي لغمرهـا من زيت الزيتون في زجاجة محكمة السد ، وتوضع في الشمس لمدة اسبوعين مع خضهـــا يومياً ، وتصفّى بعد ذلك مع عصر الازهار بقطعة من الشاش .

ب – **من الداخل** : يستعمل المستحلب او زيت الازهـار السابق الذكر لمعالجة النزلات المعوية الخفيفة ، ولطرد الديدان المعويـة وتقوية الدم (زيادة نسبة الهيموكلوبين فيه) .

ويعمل المستحلب كالمعتاد وبنسبة (١ – ٢) غرام لكل فنجان من المـاء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان واحد في اليوم ، لعدة ايام . أما الزيت فيعطى منه (٢ – ٥) نقط يومياً على قطعة من السكر . ويلاحظ ان تجاوز جرعاته لا يخلو من اخطار تدعو الى القلق .

اكليل الجبل :



(حصا البان في الشام) . ومعنى اسم الجنس العلمي ندى البحر . نبات عشبي من فصيلة الشفويات ، يستعمل في الطب ويعد من الأفاويه .



اكليل الجبل
Rosmarinus Officinalis

مكان النبتة : يزرع في الحدائق للتزين .

اوصافها : عشبة معمرة يبلـــغ ارتفاعها نحو (١ — ٢) متراً ، اوراقها ضيقة وطولانية ، تنبت من الساق او الفرع مباشرة ، مبرومة بشدة في اطرافها ، سطحها الأعلى اخضر غامق وبراق ومنقط بنقط صفراء ذهبية او بيضاء فضية ، وسطحها الاسفل مكسو بشعيرات بيضاء دقيقة . ولها رائحة تشبه رائحـة الكافور ، ومذاق مر . وتزهر العشبة بـــين شهري آذار وأيار ومرة اخرى بـين شهري ايلول وتشرين الاول ، ازهاراً صغيرة نيلية اللون او زرقاء .

الجزء الطبي منها : الاوراق ايام الإزهار (آذار — ايار) و (أيلول — تشرين الاول) .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع التربنتين Terpentin ومـواد قابضة ومسكنة للتشنجات ، ومواد مدرة للصفراء والبول والحيض ، وأخرى منشطة للأعصاب .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج** : يستعمل مستحلب الاوراق المجفف والأفضـل الممزوج بمغلي قشر البلوط المدوش المهبلي لمعالجة الإفرازات المهبلية البيضاء .

ب – **من الداخل** : تعالج الانصبابات في كيس القلب واضطرابات القلب بنبيذ الاوراق، وذلك بنقع حفنة من الاوراق في ليتر من النبيذ الابيض المعتق لمدة يومين ثم تصفيته . ويعطى منه نصف فنجان صغير مرتين في اليـوم . وشرب فنجان صغير واحد من هذا النبيذ في الصباح ، يؤثر تأثيراً حسناً على نوبات الصرع ايضاً . كما يستعمل المستحلب لتنشيط الذاكرة والدماغ المرهـق ولتقوية المعدة والهضم ، والأجسام المنهوكة في النقاهة من الحميات ، ولمعالجـة فقر الدم وضعف الاعصاب والاضطرابات في سن اليأس (احتقان في الدماغ ، دوار ، طنين الاذنين . . . الـخ). كما يستعمل لمعالجة اضطرابات الحيض وآلامه واحتقان الصفراء وما يرافق ذلك من سوء الهضم . ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من الاوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم .

اكليل بوقيصي :

(الاسم العلمي من كلمة يونانيـة كانوا يطلقونها على جنبية سهـلة اللتي يتخذون اغصانها اكاليل ونُوَرْدجات. جنس أعشاب وجنبيات للتزيين من فصيلة الورديات) .

مكان النبتة : المروج الرطبـــة والاخاديد .

اكليل بوقيصي
Spiraea Ulmaris

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحواً من متر ونصف المتر . أوراقها متباعدة على الساق المشربة حمرة ومجنحة ومسننة ، وسطحها الأعلى مكسو غالباً بشعيرات فضية اللون . وفي شهري تموز وآب تزهر في الرأس مجموعات من ازهار بيضاء مشربة صفرة ولها رائحة اللوز المر .

الجزء الطبي منها : الازهار .

المواد الفعالة فيها : مركبات السالسلات ومواد اخرى مطهرة ، مدرة للبول ومعرقة .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : يستعمل المستحلب المضمضة لتسكين آلام الاسنان الروماتزمية او الناتجة عن النخرة (تسويس) .

ب ـ من الداخل : يشرب مستحلب الازهار لمعالجة امراض الروماتزم والتهاب عرق النسا (اسياتيك) وآلام الظهر الروماتزمية والانصبابات (تجمع سائل) في المفاصل وغيرها، والاوزيما ـ (وهي ارتشاح سائل من الاوعية الدموية في انسجة الجسم فتنتفخ وتصبح كالاسفنج المشبع بالماء ، وإذا ضغط بالاصبع فوق موضع الانتفاخ أحدث الضغط حفرة تظل ظاهرة بوضوح حتى بعد رفع الضغط عنها ، وقد يحدث ارتشاح السائل المذكور في تجاويف الجسم كالمفاصل او الصدر او غلاف القلب مثلاً فيسمى انصباباً، وفي البطن يسمى استسقاء) ـ وخصوصاً في حالات الاوزيما الناتجة عن التهاب الكلى كمضاعفات للحمى القرمزية . فالمستحلب يدر البول ويطهره ويمتص من الجسم السوائل المترشحة ويطردها مع البول الى الخارج . وبما ان المستحلب يثير إفراز العرق ايضاً ، فإنه علاج مفيد لتنزيل الحرارة في الحميات بما فيها حمى النفاس (الحمى التي تظهر أحياناً بعد الولادة من التهاب الرحم وتلوثها) .

ولعمل المستحلب يضاف الى (٢٠) غراماً من الازهار الجافة مقدار نصف ليتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين في اليوم .

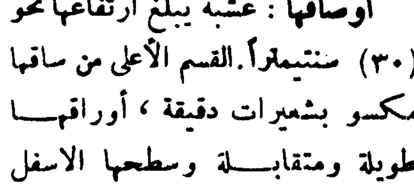
الرمال الأصفر :



الرمال الأصفر
Anthyllis Vulneraria

(مترجمة) : نبـــات َعلـَفي من القرنيات الفراشية . سماه «احمد عيسى» حشيشة الدب ، وهو موجود في الشام ولا يعرف له اسم عامي فيها .

مكان النبتة : المروج الجافــة في الاحراج وحواشي الطرق ، بـــين البساتين والغابات .



اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠) سنتيمتراً . القسم الأعلى من ساقها مكسو بشميرات دقيقة ، أوراقهـــا طويلة ومتقابـــلة وسطحها الاسفل مكسو بشميرات دقيقة ، تزهر بــين شهري أيار وتموز ، بمجموعات رأسية كروية ، أزهاراً فراشية صفراء كالذهب .

الجزء الطبي منها : الازهار (بدون ساق) وكذلك العشبة الغضة كلها .

المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin في الازهار ومواد مطهرة وقابضة في باقي أجزاء العشبة الغضة .

استعمالها طبياً :

أ ـــ **من الخارج** : تعالج الجروح والقروح بتلبيخها بالعشبة الغضة المهروسة

وبتكميدها بمستحلبها ، ويستعمل المستحلب ايضاً فاتراً للمضمضة والغرغرة ، لمعالجة الالتهابات في الفم ولغسل الجروح وللدوش المهبلي ، لمعالجة الالتهابات في المهبل . ويعمل المستحلب كالمعتاد وبنسبة (٣ — ٥) غرامات من العشبة الجافة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .

ب — **من الداخل** : تستعمل الازهار في خليط الاعشاب المدرة للبول .



الزوفا اليابس
Hyssopus Officinalis

الزوفا اليابس :

(في المفردات : نبات بري طبي من فصيلة الشفويات) .

مكان النبتة : برية في الحقول والأراضي الكلسية المشمسة وتزرع للتزيين .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهانحو (٥٠) سنتيمتراً ، كثيرة الفروع ، عطرية الرائحة . أوراقها حرابية الشكل مجعدة متقابلة وغير مسننة ، تزهر على جانب واحد من الرأس بين شهري حزيران وآب أزهاراً صغيرة ، نيلية اللون ، ونادراً بيضاء او حمراء .

الجزء الطبي منها : العشبة المزهرة مع الاوراق .

المواد الفعالة فيها : كلوكوزيد الفلافون Flavonglykoside مع زيت

طيـار ومواد مقشعة وقابضة لإفراز العرق .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج** : يستعمل المستحلب لتكميد الجروح والقروح وللمضمضة والغرغرة ، لمعالجة التهاب اللوزتين والفم واللثة (لحمية الاسنان) . ويعمـل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (٢ – ٣) غرامات من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويصفى .

ب – **من الداخل** : يشرب المستحلب (١ – ٢) فنجان يومياً ، لمعالجـة الامراض الصدرية (الربو ، السعال، بحّة الصوت) ، ولتقوية أجهزة الهضم .

أنيسون :

(من اليونانية . ومن أسمائـه القديمة رازيانج رومي وكمون حلو ، وفي المغرب حبة حلوة . وهو بعامية الشاميين ينسون . نبـات سَنوي زراعي بذره من التوابل المشهورة) .

الإسم العامي في سورية ولبنان ينسون .

مكان النبتة : برية . في الاراضي الكلسية القليلة الاعشاب ،تزرع بذوره في شهري آذار ونيسان، عشبته سنوية أي أنها تعيش سنة واحدة فقطّ .

المواد الفعالة فيها: زيت الأنيسون العطري ومادة الأنيتـول Anethol



انيسون
Pimpinella Anisum

المسكن القوي للتشنجات والمفيد للهضم والتقشع .

أوصافها : عشبة يبلغ طولها نحو (٥٠) سم، ساقها رفيسة مضلعة تتشعب منها فروع طويلة ، تحمل أوراقاً مسننة مستديرة الشكل ، وتنبت أوراق أخرى من الساق مباشرة بمجموعات تشبه الريش في جناح الطائر ، أما أزهارها فصغيرة بيضوية الشكل مضغوطة الرأسين ، بيضاء اللون ، بمجموعات كثيرة في نهاية ساق طويلة ، تكون بعد النضج بذوراً صغيرة سمراء .

الجزء الطبي منها : البذور في الأزهار بعد نضجها من نهاية شهر تموز حتى شهر أيلول حسب حرارة الصيف ، ومما يدل على نضج البذور اصفرار الساق وسمرة البذور .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج**: يستعمل زيت الأنيسون في صناعة السوائل والمعاجين للفم والاسنان ، ولإبادة القمل في الرأس بعركه برؤوس الاصابع في جلدة الرأس .

ب – **من الداخل** : يقوي الأنيسون جهاز الهضم خصوصاً عند المسنّين ، ويسكن المغص المعوي عند الرضع والأطفال والكبار معاً ، الناتج عن تخمرات اللبن (الحليب) في الامعاء . وكل من يصاب بالإسهال من أكل اللبن اومشتقاته يمكن ان يتجنب حدوث ذلك برش مسحوق بذور الانيسون فوقه قبل اكله ، كما أن الانيسون طارد للغازات المعوية ومسكن للمغص الناتج عنها .

ويفيد الانيسون في معالجة نوبات الربو (استما) ويقوي المبايض عند النساء في سن اليأس ، كما انه يدر الطمث (الحيض) ويقوي الطلق أثناء الولادة ويسهلها، وكذلك يزيد في ادرار الحليب عند المرضع.

ويستعمل الأنيسون مستحلباً بنسبة ملعقةٍ صغيرة من بذوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان . ويؤخذ فنجان واحد في اليوم ، أو مقدار

ملعقتين في اليوم من شراب الأنيسون ، او بضع مرات في اليـوم (٥ – ٧) نقط من الصبغة في الحليب او الماء . (يباع الشراب والصبغة في الصيدليات) .

أويسة عنب :

(مترجمة ، تصغير آسة . جُنيبَة من فصيلة الخلنجيات، لها ثمرة عنبية).

مكان النبتـــة : في الأحراج الصنوبرية والأراضي الرملية والمروج، وتزرع لثمرها ، وتعمر بضع سنوات.



أويسة عنب
Vaccinum Myrtillus

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهـا (٣٠ – ٥٠) سم ، ساقهــا مضلعة وكثيرة الفروع ، اوراقها بيضويـة الشكل ، مسننة بنعومة ، ساقهـا قصيرة على جانبي الغصن (متقابلة بالتدرج)، ازهارها كروية معلقة كالأقداح خضراء مشربة حمرة ، وأثمارها زرقاء ثم سوداء.

الجزء الطبي منها : الاوراق والثمر .

المواد الفعالة فيها: مادة الأربوتين Arbutin والهيدروشينون Hydroghinon ومواد شبه قلى مطهرة للبول ومخفضة للسكر ، ثم دابغة مضادة للاسهال ومادة البكتين Pektin المجلطة .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج: يستعمل عصير الأثمار الفضة ، او مغلي المجففة منها لمعالجة

التقرحات السطحية في الفم واللسان والتي تظهر بشكل دوائر بيضاء صغيرة ، وكثيراً ما تكون نتيجة للافراط بالتدخين او لفساد الهضم . وكذلك تعالَج الامراض الجلدية الرطبة والمثيرة للحكة « اكزما ، قوباء .. الخ » بطليها بالعصير الطازج او بالأثمار المغلية والمهروسة : وذلك بطلي عجينتها فوق الموضع المراد معالجته وتغطيتها بالقطن ونزعها قطعة واحدة في اليوم الثاني وتجديدها.

ويعمل المغلي بالطرق المعروفة بنسبة حفنة من الاثمار في ليتر من الماء وغليها لمدة ساعتين ثم تصفيتها وعصرها بقطعة من الشاش .

ب – **من الداخل** : لمعالجة الإسهال تطبخ حفنة من الأثمار المجففة بقليل من الماء لمدة ربع ساعة ، ثم يضاف اليها النبيذ الاحمر الى ان تبلغ النصف ليتر ثم تغلى بضع دقائق ، ويشرب منها المريض بضع جرعات في اليوم . .

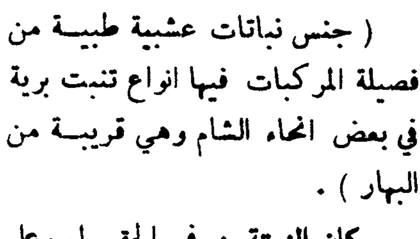
والأثمار الطازجة والجافة تطبخ مع السكر « مربى » .

وتفيد في معالجة عفونة الأمعاء خصوصاً عند المصابين بالبواسير . ولعمل المربى ينقع مقدار (٢٠٠) غرام من الأثمار المجففة بالماء البارد لمدة (٣) ساعات ثم تطبخ بالطرق المعروفة مع (٦٠) غراماً من السكر الى ان تصبح كالعجينة الرخوة، حيث يضاف اليها مقدار ملعقة صغيرة من دقيق الذرة ممزوجاً بقليل من الماء البارد ، ويغلى لمدة (٥) دقائق مع التحريك المستمر .

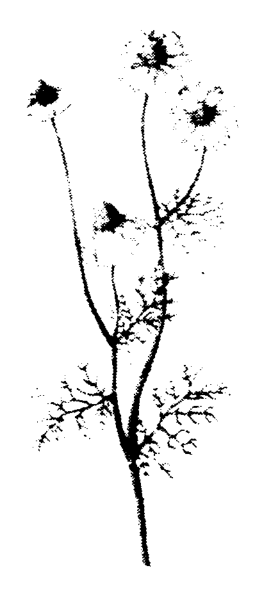
ويستعمل مغلي الأوراق لمعالجة التهابات الجهاز البولي (حرقان البول) والبول السكري ، ويعمل من غلي ملء ملعقة كبيرة من الاوراق الجافة بفنجان من الماء ويشرب منه (١ – ٢) فنجان في اليوم بجرعات متعددة .

ولمعالجة البول السكري يفضل استعمال مغلي من اجزاء متساوية من الاعشاب التالية : اوراق عنب الدب ، اوراق القراص ، قشر (جلد) الفاصوليا وعشبة الطرخشقون مع جذورها . ويعمل المغلي من هذا الخليط بنسبة ملعقتين كبيرتين لكل ثلاثة فناجين من الماء ، ويستمر في غليها الى ان يبقى منها مقدار فنجانين فقط ؛ لشربها على جرعات متعددة في اليوم .

بابونج معروف :



(جنس نباتات عشبية طبيــة من فصيلة المركبات فيها انواع تنبت برية في بعض انحاء الشام وهي قريبــة من البهار) .



بابونج معروف
Matricaria Chamomilla

مكان النبتة : في الحقــول وعلى جانب الطريق ،وتزرع لأزهارها.

اوصافها : عشبة يتراوح ارتفاعها بين (١٥ ـ ٥٠) سنتيمتراً ، ساقها متفرعة ،اوراقها طويلة ومجنحة ، تزهر بين شهري حزيران وآب ازهــاراً بيضاء ، في وسطهـــا رأس نصف كروي ، اصفر اللون ، داخله اجوف. والزهرة المتفتحة تماماً تنحني اوراقها البيضاء الى الاسفل . ولزهر البابونج رائحة عطرية تمـيز العشبة عن اعشاب تشبهها لا رائحة لها .

الجزء الطبي منها : رأس الازهار في شهري (حزيران وتموز) .

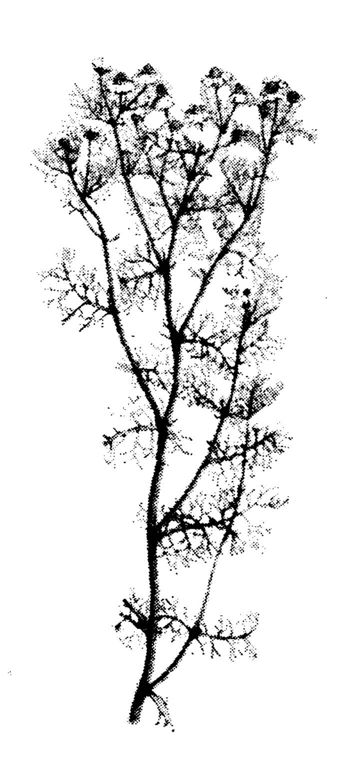
المواد الفعالة فيها : زيت طيار مـع الزيت الازرق آزولين Azulen ومواد مرة مضادة للمفونة ، طاردة للغازات المعوية ، مسكنة للآلام التشنجية ومعرقة .

استعمالها طبياً :

أ ــ من الخارج : يستعمل مسحوق الازهار بذرّه فوق التهابات الجلد

الرطبة (اكزمـــا) وفوق القروح والجروح في الفم ايضاً والسرطان الخارجي المتقرح والجيوب المتقيحة في العظام والتهاب الاظافر .. الخ . فهو يزيل من إفرازاتها القيحية (الصديدية) الروائح الكريهة ويساعد على شفائها . ويستعمل المسحوق ايضاً للشم(انفية) لمعالجـة الزكام المحتقن والزكام المزمن المنتن .

ويستعمل بخـــار مغلي الازهار للاستنشاق لمعالجة التهاب المسالـــك الهوائية « الأنف ، الحنجرة ، القصبة ، بحـــة الصوت ، السعال » او لتهبيل الأذن وتسكين آلامها، او العين المصابة اجفانها بالتهاب الغدد الدهنية (شحاد)



بابونج معروف

او الأنف المصاب بالدمل ، مدخله او ارنبته. وتستعمل الوسائد الصغيرة المملوءة بالأزهار بعد تسخينها فوق الموقد لمعالجـــة آلام الروماتزم والآلام العصبية الأخرى الموضعية (نويرالجي) بوضع الوسادة فوقهـــا . ويستعمل مستحلب الأزهار من الخارج للغرغرة في التهاب اللوزتين وتقرحات الفم وغسل العيون المصابة بالرمد، وللغسول (الدوش) المهبلي لمعالجة إفرازات المهبـل البيضاء او النتنة ، او لغسل داخل الأنف المصاب بتقيح الجيـــوب والرائحة النتنة ، او لتكميد الجروح والقروح والأكزما.. الخ، من الحالات المرضية التي سبق وصف معالجتها بمسحوق الازهار . وكذلك تعالج لسعة الأفعى وغيرها من الحشرات السامة بكمدات مستحلب زهرة البابونج . وغسل الشعر الاشقر بهذا المستحلب يكسبه لوناً زاهياً . ويعمل المستحلب للغسول بنسبة ملعقة كبيرة لكل ليتر

من الماء الساخن (ويستحسن ان لا تصل حرارته الى درجة الغليـــان) بالطرق المعروفة ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال . وأما للكمدات وغسل الجروح والقروح .. الخ، فتزاد نسبة الازهار الى ثلاث ملاعق كبيرة لكل ليتر من الماء الساخن .



بابونج معروف

وتستعمل حمامات قدميــة ساخنة بمستحلب زهر البابونج لمعالجة الصداع. وفيها يوضع مــــلء (٤) حفنات من الازهار في الكمية اللازمة من المــــاء للحمام (ليتر او ليـــتر ونصف) ، ويستعمل ساخناً في المساء قبل النوم ، وتجفف بعده القدمان وتلفان بالصوف او يُلبس (جراب) صوفي فوقهما لإثارة العرق فيهما .

ب – من الداخل : يستعمل شرب مستحلب ازهار البابونج المحلى بالسكر لمعالجة جميع انواع الآلام التشنجية داخل الجسم (المغص) المعدي والمعوي ، آلام (رمل) الكلى وحرقان البول في التهابات المثانـــة ، مغص الرحم (في دورة الحيض) او في النفاس . ولهــــذا الغرض يعمل المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الازهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائـــق ، ثم تصفيته وشربه ساخناً ، ويشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم فقط . ويلاحظ ان زيادة كمية الازهار (شاي قوي) او الكمية المشروبة منه بأكثر مما ذكرنا تسبب القيء، وأن لا يشرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط . وتعالج القروح المعدية والمعوية بالحمية اللازمة وشرب المستحلب مـــع الامتناع عن التدخين وشرب القهوة والشاي . ولهذا الغرض يحضر المستحلب ، كما أسلفنا ،

ويشرب جرعات باردة طيلة اليوم . ويعطى المستحلب فاتراً ومخففاً للأطفال الرضع المصابين باسهال اخضر ممزوجاً بقطع بيضاء ، ويمكن تحلية المستحلب في مثل هذه الحالات بالسا َخرين (أقراص صغيرة تباع في الصيدليات) فقط وليس بالسكر . ويستعمل المستحلب ساخناً بدرجة (٣٧) لحقنة داخل الشرج (حقن شرجية) لمعالجة الامساك او آلام المبيض والتشنجات في اسفل البطن (بروستات ، مثانة ، رحم ... الخ) . ولهذا الغرض يعمل مخففاً بنسبة ملعقة كبيرة من الازهار لكل ليتر من الماء الساخن ويحقن ببطء .

بتولا بيضاء :



بتولا بيضاء
Betula Alba

شجر القضبان (الاولى معربة ، والثانية مشتقة من ان كلمة بتولا السلتية معناها القضيب ، إلماعاً الى استعمال قضبان هذا الشجر في تأديب الاولاد. ولم أرَ البتولا في الشام . ولم يذكرها بوست ولا ابن البيطار . ومنابتها البلاد الباردة . جنس أشجار حرجية من الفصيلة البتولية) .

مكان الشجرة : الاحراج الرملية الجافة وغير الكثيفة .

اوصافها : شجرة قد يبلغ ارتفاعها نحواً من (٢٥) متراً تتدلى منها أغصان ، اوراقها مسننة ودبقة ، مثلثة الأضلاع بشكل القلب وتحمل ازهاراً (توتية) اسطوانية حمراء ومذكرة او خضراء ومؤنثة . أما ساق الشجرة وجذعها فلحاؤهما (قشرهما) ابيض ، وأثمارها جوزية صغيرة من ذات الفلقتين.

الجزء الطبي منها: الاوراق في بداية الربيع ولحاء الاشجار الفتية وعصارة الشجرة ، ويحصل عليها بثقب الساق ووضع قطعة من الخشب المحفور في الثقب بحيث تجري فيها العصارة الى الخارج وتجمع في زجاجة .

وبعد ملء الزجاجة ترفع قطعة الخشب ويسد الثقب ويحشى بالطين او الصمغ لوقف نزف العصارة منه .

المواد الفعالة فيها : السابونين Sabonin ، وزيت طيار مدر للعرق والبول ومنقّ للدم .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : يعالج الروماتزم العضلي والمفصلي المزمن بلفافات جزئيـة او كلية من ورق البتولا الغض بعد تسخينه ،او توضع (في داء النقرس) الاوراق فوق المفصل المصاب ويربط فوقها لتظل محيطة بالمفصل لمـدة (٢ – ٣) ايام .

والحمامات القدمية بأوراق البتولا تشفي التسلخات بين الاصابع في الاقدام الغزيرة العرق .

ب – من الداخل : توصف عصارة البتولا بأنهـا اكسير الحياة للشيوخ إذ تعيد الى أجسامهم النضارة والنشاط ، وكذلك تزيل عصارة البتولا الرمل من الكلى ، وجميع الانصبابات السائلة في الجسم وتجاويفه ، والانتفاخ « الورم » في أمراض القلب والكلى ، والحبن– تجمع السائل في التجويف البطني – من تضخم أو ضمور الكبد ، والانصبابات في الصدر نتيجة للاصابة بالتهـاب البلورا – بلويرازي – والانصبابات في المفاصل . ومن المفيد ايضاً استعمالها في جميـع الأمراض التي تتحسن بادرار البـول كداء النقرس والروماتزم المزمن وبعض الأمراض الجلدية الجافة .

وتؤخذ العصارة بمقدار معلقة كبيرة أربع مرات في اليوم أو يؤخذ عوضاً عنها – وهذا أقل فائدة – مستحلب الاوراق بمقدار ملعقة صغيرة لكـل فنجان من الماء بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجانان فقط في اليوم .

ويلاحظ أن عصارة البتولا تستعمل ايضاً في صنع سوائل للشعر لزينـة النساء .



بر باريس شائع
Berberis Vulgaris

بر باريس شائع : جنس جنبية شائكة من فصيلة البرباريسيات (منها انواع تزرع للزينة وأنواع برية) 'عقدَة ' في مصر .

ليس لها اسم عامي في سوريا ولبنان .

مكان النبتة : الأدغال وفي حقول القمح ، ويمكن زرعها .

اوصافها : عشبة قد يبلغ علوها نحواً من (مترين – مترين ونصف) ساقها رمادية اللون تحوي عند منبت الاوراق بمسافات متفاوتة شوكة بثلاثة فروع . اوراقها تنبت من الساق مباشرة بمجموعات (باقـات) (٥ – ٦) اوراق ، شكلها بيضوي ، اطرافها مسننة بأشواك صغيرة . ازهارها عناقيد تتدلى نحو

الاسفل ، صغيرة ، صفراء اللون ، لها رائحة قوية تكوّن فيما بعد اثماراً بيضوية الشكل حمراء اللون .

الجزء الطبي منها : الجذور والثمار .

المواد الفعالة فيها : مادة من اشباه القلويات Alkaloide في الجذور ، تفيد بجرعات صغيرة الدورة الدموية ، وتدر البول والمرارة . وفي الأثمار حامض الفواكه .

استعمالها طبياً :

أ ــ من الخارج : لا تستعمل .

ب ــ من الداخل : كمشروب منعش في الحميات ، وذلك بعصر الاثمار الطازجة وإضافة عصيرها الى قدح من الماء المحلى بالسكر ، او بعمل مستحلب من الاثمار المجففة بعد دقها وإضافة الماء الحار بدرجة الغليان اليها ، والانتظار بضع دقائق ثم تصفيته وتحليته بالسكر . وكذلك يمكن عمل (شراب) من عصير الاثمار الناضجة بطبخه مع السكر والاحتفاظ به إلى حين الحاجة اليه . ويؤخذ من هذا الشراب مقدار ملعقة كبيرة مرتين في اليوم .

والعصارة او المستحلب او الشراب من الاثمار ــ تستعمل في امراض الرئة واحتقان الكبد (ابو صفار) والحصاة في كيس المرارة والاسهال الناتج عن اضطراب في الكبد .

اما الجذور فتستعمل مغلية ، وذلك بغلي مقدار ملعقة صغيرة منها في فنجان ماء ، يشرب منه فنجان واحد فقط في اليوم .

بَرِسية :

(رِجل الهر) : الاسم العلمي من اليونانية بمعنى القطنية ولذا سميتها البرسية ، لأن البرس من أسماء القطن. جنس زهر من المركبات الأنبوبية الزهر .

مكان النبتة : في الحقول القليلة الخصب والرملية .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها من (٥ – ٣٠) سنتيمتراً . اوراقها صغيرة ، بشكل الحربة ، سطحها الاسفل مكسو بشميرات دقيقة فضية اللون، وازهارها عنقودية رأسها ابيض واوراقها حمراء .



بَرِسية
Gnaphalium Arenarium

الجزء الطبي منها : رؤوس الازهار في شهر آب .

المواد الفعالة فيها : مواد دابغة وعفصية ومواد اخرى لم يتم اكتشافها بعد مدرّة لإفرازات الكبد « الصفراء » .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : لا تستعمل .

ب – من الداخل : يستعمل مستحلب الازهار لمعالجة رمل الكيس الصفراوي وحصاته، لأنه يدر افرازات الكبد والمعدة وغدة البنكرياس. كما

يستعمل ايضاً لمعالجة التهابات حوض الكلى والمثانة (حرقان البول). ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الازهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، وبعد (١٠) دقائق يصفى ويشرب ساخناً مرتين في اليوم .

برّ : (حنطة) :

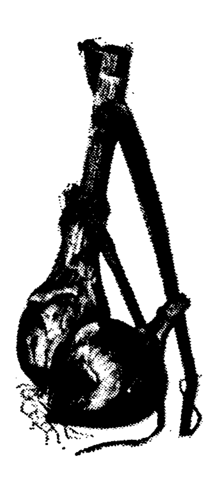
معروفة لا تحتاج الى وصف .

يستعمل مغلي قشرتها (ردة نخالة) لتسكين الحكة في الامراض الجلدية بالتكميد او بإضافة المغلي الى ماء الحمام . ويعمل بنسبة ملعقتين كبيرتين لكل نصف ليتر (كوبين) من الماء.



برّ (حنطة)
Triticum

بصل الاكل :


بصل الاكل
Allium Cepa

(بقل زراعي بصلي حـول من فصيلة الزنبقيات) معروف ولا يحتاج الى الوصف ، ويوجد منه نوعان الاحمر والابيض ولا فرق بينهما من الوجهة الطبية ، غير ان الابيض منهما يفضل للأكل لأن مذاقه اقل حدة من مذاق الاحمر . والبصل لا يستكمل فوائده الطبية إلا بعد نضجه تماماً اي بعد يباس ما هو ظاهر من النبتة فوق الارض .

الجزء الطبي منها : البصلة التامة النضج .

المواد الفعالة فيه : كثيرة جداً ومنها زيت في تركيبه الكثير من الكبريت وفيتامين C س ، ومادة الكلوكونين Glukonin التي تعادل الأنسولين Insulin بفعولها في تحديد نسبة السكر في الدم . ومن مواد البصل الفعالة ايضاً مواد مؤثرة على القلب والدورة الدموية ، وأخرى مدرة للبول والصفراء ، ومواد ملينة للباطنة ومقوية للأعصاب ، وهرمون جنسي يقوي القدرة الجنسية ومواد كثيرة اخرى . فلا عجب اذن من إتساع المجال جداً لاستعمال البصل في الطبابة . وقد استعمله قدماء الاطباء اليونانيين في معالجة الكثير من أنواع الامراض وأثبت الطب الحديث بتجاربه وأبحاثه العلمية انهم قد كانوا على صواب في ذلك .

استعماله طبياً :

أ - من الخارج : يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم ، وتسخن الشرائح أو المفروم تسخيناً جافاً (بدون أن يصفرّ لونهـا) وتستعمل للتلبيخ فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي ، وفوق الصدر والظهر لمعالجة التهاب الرئـة ، وفوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة انحباس البول ، وفـوق مؤخرة الرأس لمعالجة التهاب السحايا (مننجيت) والزكام ، وحول الرقبـة وفوق الحنجرة لمعالجة التهاب اللوزتين العادي والخناقي (دفتريا) واختفاء الصوت (بحـة)، ووراء الاذن لاستدرار القيح من داخلها،وفوق اصابع القدمين لمعالجة الاحتقان فيها (التثليج) ، وفوق اسفل القدمين عند الاطفال لمعالجة اضطرابات التسنين، وفوق أوتار العضلات لمعالجة الالتهاب فيها او في محافظها ، وفوق الدمامـل والجمرات (وهي مجموعة دمامل تصيب مؤخرة الرقبة غالبـاً) للاسراع في تقيحها (طبخها) وشفائها .

وتعمل اللبخة بتغطية الموضع المراد معالجته بشرائـح او مفروم البصل الساخنين وتغطية هذه وتثبيتها بقطعة من قماش كتاني - ولا يجـوز استعمال نسيج أصم او الورق وغيره لهذا الغرض - ومن فوقها قطعة اكـبر من نسيج صوفي لحفظ الحرارة . وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد (١٢) ساعة . ولقد أهملت متعمداً ذكر (دحاس الاصابع) بين الاصابات التي تعالج بلبخ البصل الساخن لأن التلبيخ الساخن للاصابع قد يسبب امتداد الالتهاب الى اوتارها وضيـاع الحركة فيها بعد الشفاء . ولا يجوز معالجة الاصابع في التهاباتهـا (دحاس) باللبخ الساخنة بالبصل او غيره إلا إذا كان الالتهاب فيها قد وصل الى درجـة لا يمكن بعدها الحيلولة دون حدوث التقيح . وقد درجت العامة على معالجة الدحاس بلبخ البصل الساخن مما قد لا تحمد عقباه . وأفضل ما يمكن أن يعمل العامة في معالجة الدحاس هو لف الاصبع المصابة بقطعة قطن مشبعـة

بالكحول ، وتثبيتها فوق قطعة من الخشب مبطنة بالقطن (جبيرة) لمنع كل حركة فيها وتثبيت الساعد كله الى الأعلى (فوق الصدر بالقماش المثلث أو باسناده إلى وسادة في السرير) ويعاد ترطيب الضماد بالكحول ليظل رطباً باستمرار . فاذا لم تجدِ هذه الطريقة بعد يومين او ثلاثة من استعمالها ، أصبح الشق المبكر بمعرفة جراح خبير افضل ما يمكن ان يعمل لشفـــاء الدحاس والمحافظة على سلامة الأوتار وحركتها .

وتعالج كالو (مسامير) اصابع القدم بوضع بضع شرائح من البصل فوقها في المساء وتثبيتها بضماد أو قطع من المشمع اللصّاق حتى الصبــاح . وتكرر العملية في كل مساء إلى ان يتم نزع المسمار في حمام قدمي بالمــاء الساخن والصابون . وتزال الثآليل بسهولة بتضميدها بشرائح من البصل مشبعة بالخل وتثبيتها فوقها بمشمع لصاق .

ويستعمل عصير البصل لمعالجة الأورام والندب المتضخمة وتسكين آلام الاطراف المبتورة بطليها بالعصير الطازج . ويدلك جلد الرأس (فروة الرأس) بعصير البصل لمعالجة سقوط الشعر ، كما يستعمل مرهمه لمعالجة آلام القدمين الموضعية الناتجة عن ضغط الحذاء الضيق . ويعمل المرهم بمزج العصير الطازج بشحم الدجاج المذاب بالتسخين .

ويعالج البعض القروح النتنة الملوثة بالنخرة (اللحم الميت) بتلبيخها بمزيج من البصل المبروش وزيت الزيتون .

ولمعالجة فقدان شفافية عدسة العين (الماء الابيض) في سن الشيخوخة تقطر العين بمزيج من عصارة البصل والعسل بأجزاء متساوية .

ب — من الداخل : يستعمل البصل من الداخل بأكل بصلة واحـــدة

متوسطة الحجم في اليوم لتحسين الهضم وطرد الغازات المعوية وتليين الباطنة . ولمعالجة الإسهال يستعمل صفار البيض المقلي مع حبوب الكراويا والبصل المفروم بالزبدة ؛ ولطرد الديدان المعوية عند الاطفال تنقع بضع شرائح من البصل الغض في قليل من الماء طيلة الليل ، ويصفى في الصباح ويعطى للطفل بعد تحليته بالعسل ، ويستمر على ذلك يومياً الى ان يتم طرد الديدان من الامعاء .

ويعالج السعال عند الاطفال بجرعات صغيرة ومتعددة (ملعقة صغيرة) من البصل المطبوخ بالعسل او سكر النبات .

ويستعمل نبيذ البصل لإدرار البول ومعالجة انصباب السوائل في تجاويف الجسم (كيس القلب ، البلورا ، التجويف البطني .. الخ) ويعمل النبيذ بفرم (٣٠٠) غرام من البصل الغض ونقعها في (٦٠٠) غرام من النبيذ الأبيض مع (١٠٠) غرام من العسل . ويخض المنقوع قبل الاستعمال ويعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعة (١٠٠ – ١٥٠) غراماً في اليوم . ويمكن الاستعاضة عن النبيذ باستعمال (المغلي) . ويعمل بغلي (٣ – ٤) بصلات لمدة عشر دقائق في ربع ليتر (كوب) من الماء وشربها بجرعات متعددة في اليوم . ويلاحظ ان هذا العلاج قد لا يؤثر عند بعض الاشخاص ، وان تأثيره فيما عدا ذلك لا يقل عن تأثير اي دواء مدر من حقن ومشروبات معروفة في الطب .

وتعالج نوبات السعال الديكي وغيرها بمعقود البصل، وذلك بطبخ شرائح من البصل في سكر النبات لعمل (شراب) يعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين .

وتعالج نوبات الربو (استما) بإعطاء ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من

مزيج عصير البصل مع العسل بأجزاء متساوية . وأكل بصلة متوسطة الحجم يومياً يخفض كمية السكر في دم المصابين بالبول السكري كالأنسولين ويقلل عندهم جفاف الفم والشعور بالعطش وبالتالي شرب السوائل .

كما ان اكل البصل الغض يساعد على تطهير الجسم من املاح الطعام ويعيق نمو الجراثيم بجميع أنواعها فيه (جراثيم التقيح في الدمامل وغيرها ، وجراثيم التيفوئيد في الامعاء ، وجراثيم التعقيبة في الجهاز التناسلي ، وجراثيم التهاب السحايا (منمنجيت) .. الخ . هذا وتستعمل صبغة البصل لمعالجة سوء الهضم والغازات المعوية وتعمل بنقع بصل مهروس في كميـــة من الكحول المركز (٩٥٪) ويعطى منها (١٠ — ١٢) نقطة ثلاث مرات يومياً .

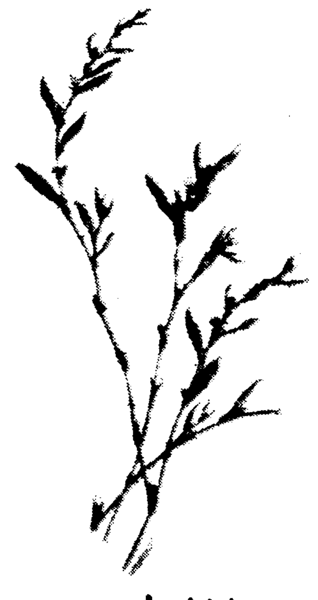
ولطرد الديدان المعوية الشعرية ومعالجة البواسير تستعمل ايضاً حقن البصل الشرجية ، وذلك بغلي نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة (٣) دقائق في ليتر من الماء وتصفيته بعد ذلك لحقنه فاتراً في الشرج . وأخيراً يوصي بعض الاطباء بأن لا يخلو طعام المصابين بالسرطان من البصل في جميع الوجبات .

بطباط ، جنجر :

(المفردات : نبات عشبي من فصيلة البطباطيات. يستعمل في الطب القديم وتأكل الطير بذوره) .

مكان النبتة : في الاراضي الرملية والمبحصة .

اوصافها : عشبة سنوية يبلغ ارتفاعها نحو (٥٠) سنتيمتراً ، ساقها كثيرة الفروع ، وغالباً ما تكون ممددة ، اوراقها صغيرة بيضوية حرابية وبدون سوق . تزهر بين شهري حزيران وتشرين الاول ، وعند قاعدة الاوراق ، ازهاراً صغيرة بيضاء او وردية .



بطباط ، جنجر
Polygonum Aviculare

الجزء الطبي منها : العشبة المزهرة (حزيران ، تشرين الاول) .

المواد الفعالة فيها : حوامض ، مواد دابغة وقابضة مضادة للنزف وأخرى مدرة للبول .

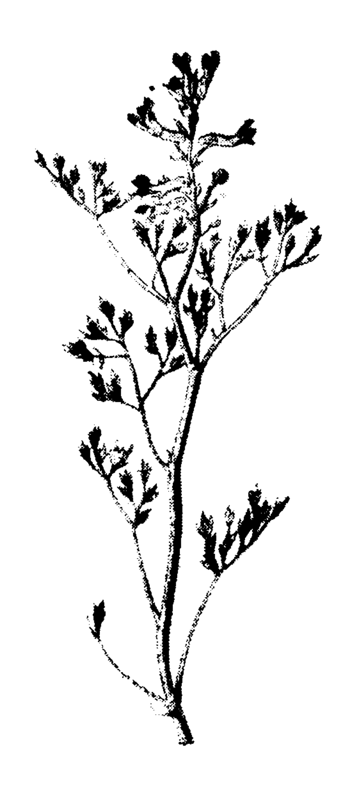
استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : تستعمل العشبة الغضة مهروسة لتلبيخ القروح والجروح .

ب ـ من الداخل : يشرب المغلي لمعالجة الإسهال الشديد والسل الرئوي في

بدايته ولوقف النزف الداخلي في أجهزة التنفس والهضم والجهاز البولي والرحم.

ويعمل المغلي بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقتين لكل فنجان من الماء ويشرب منه (٣) فناجين يومياً .



بقلة الملك
Fumaria Officinalis

بقلة الملك :

(المفردات : نبات سنوي طبي من فصيلة الشاهترجيات) وهو شائع في الشام ويسمى شاهترج .

مكان النبتة : في الحقول والبساتين .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (١٠ – ٤٠) سنتمتراً ساقها كثيرة الفروع . اوراقها رمادية خضراء ومجنحة ، ضيقة وصغيرة . أزهارها في عناقيد رأسية لونها وردي او احمر قاتم برؤوس سوداء .

الجزء الطبي منها : العشبة المزهرة بين شهري ايار وتموز .

المواد الفعالة فيها : شبه قلي لإفرازات الجلد والكليتين وغدد الهضم .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج: تعالج امراض الجلد من نوع الاكزما بمكمدات المستحلب الدافئة او بطليها بعصير العشبة الغضة .

ب ـ من الداخل : يشرب المستحلب لمعالجة امراض الكبد والتهاب كيس المرارة وحصاته، وكذلك البواسير .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (١٠) غرامات من العشبة المجففة لكل فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب بجرعات صغيرة في اليوم . وتجاوز الجرعة الى اكثر من هذا محفوف بأخطار التسمم . وللوقاية من التسمم يجب ترك فواصل (٨ ايام) اذا طالت مدة العلاج لأكثر من اسبوع واحد .

بلوط قوي :

(البلوط آرامية ، عن مايرهوف. جنس شجر من الفصيلة البلوطية ومن اهم شجر الاحراج) .

اسمها العامي في سوريا ولبنان (بلوط) .



بلوط قوي (شتوي)
Quercus Robur

شجر حرجي كبير الحجم ، يصل علوه الى (٢٥) متراً . عوده صلب ، لحاؤه (القشر) صلب ومتشقق ويمكن نزعه عن الخشب . والبلوط القوي منه،

الصيفي وهو ما تكون ساق الورقة فيه قصيرة ، والشتوي وفيه يكون للورقة ساق طويلة ، وشكل الورقة متشابه عند الاثنين ، صلبة منشارية الاطراف .

وللبلوط ثمر صلب بَلحي الشكل ، ينضج ويسقط عن الشجرة الى الارض في شهر تشرين الاول .

الجزء الطبي منها : لحاء (قشر) الاشجار الفتية طيلة السنة وعلى الأخص في الشتاء ، وكذلك الاثمار المجففة جيداً في الشمس بعد نضجها .

المواد الفعالة فيها : مادة قابضة وموقفة للنزيف ومسكنة للألم .

استعمالها طبياً :

أ ــ من الخارج : يعالج سقوط الشرج والرحم بحمامات مقعدية ساخنة (٣٠ درجة مئوية) لمدة عشر دقائق من مغلي لحاء (قشر) البلوط، وفي سقوط الشرج عند الاطفال تستعمل مكمدات في الشرج من مغلي لحاء البلوط في النبيذ الاحمر ، او تعمل منه حقن صغيرة داخل الشرج . ويعالج الافراز المهبلي عند النساء بدوش (غسول) من مغلي لحاء البلوط خصوصاً في اصابات الرحم بالسرطان .

والحمامات الجزئية (لليد ، القدم ... الخ) او المكمدات المستمرة بهذا المغلي تفيد ايضاً في معالجة الجروح والقروح النتنة . وكذلك في التسلخات عند الاطفال او القروح الرقادية ــ وهذه تحدث في اماكن من الجسم تتعرض لضغط مستمر ، مثل كعب القدم والمقعد والكتفين عند الاستلقاء على الظهر لمدة طويلة بسبب امراض او شلل .. الخ ــ وتثلج اصابع القدمين في الشتاء . وتعالج الاكزما وغيرها من اصابات الجلد بذرّ مسحوق اللحاء فوقها .

ويعمل مغلي اللحاء للأسباب السالفة الذكر بغلي مقدار (٤) ملاعق كبيرة في ليتر من الماء لمدة ربع ساعة ، ويستعمل ساخناً للحقن الشرجية والدوش المهبلي .

ويستعمل مغلي لحاء البلوط بإضافته الى ماء الحمام - (مغطس ، بانيو) - في معالجة ضعف الاعصاب في الشيخوخة او الناتج عن الاصابة بمرض داء الخنازير ، وذلك بغلي نصف كيلو من اللحاء في مقدار (٣) ليترات من الماء لمدة ربع ساعة وإضافة المغلي بعد تصفيته الى ماء الحمام « بانيو » .

وتعالج الفتوق (فتق السرة ، الفتق الأربي ... الـخ) بلحاء البلوط بالطريقة الآتية : تملأ القشور بكيس صغير من قماش كتاني ويرطب الكيس بنبيذ احمر محمض ، وذلك بوضع زجاجته لمدة (٥ -٦) اسابيع في مكان حار او بالقرب من الموقد . والكيس المرطب بهذا النبيذ المحمض يوضع فوق الفتق تحت الحزام المخصوص ، ويعاد ترطيب الكيس اذا جف ، ولا يبدل القشر داخل الكيس إلا مرة واحدة كل ثمانية ايام . ويستمر على ذلك لمدة (٧ - ١٠) اسابيع مع الامتناع عن كل ما من شأنه ان يبرز الفتق (كالصراخ ورفع الاثقال والحزق .. الخ) .

ب - من الداخل : يعالج إسهال الاطفال المصابين بداء الخنازير او تدرن الغدد اللمفاوية في البطن. كما ان هذا المغلي مقو عام فعال للأطفال والمسنين معاً .

وفي معالجة التبويل الليلي - في الفراش - والبصاق المدمم او القيء المدمم وجميع انواع النزيف المعدي والمعوي ونزيف البواسير ، وزيادة نزيف الحيض الشهري .

وكذلك يستعمل مغلي لحاء البلوط للغرغرة إذا وجدت قروح في الفم او

نزفت لثة – لحمية – الاسنان .

ويعتقد البعض ان شرب مغلي لحاء البلوط يشفي سرطان المعدة ايضاً .

ويعد المغلي من غلي ملعقة صغيرة من اللحاء – القشر – المقطـــع الى اجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشر دقائق قبـــل تصفيته وشربه ساخناً . هذا ويلاحظ ان من الممكن معالجة التبويل الليلي – في الفراش – وسلس البـول (التبويل بدون إرادة) بشرب مغلي أوراق البلوط ، وذلك بشرب نصف فنجان منه مساءً قبل النوم لمدة عشرة أيام. ومن الجائز تحلية مغلي الاوراق ومغلي القشور بإضافة كمية من عسل النحل إليــه لتحسين طعمه .

أما أثمار البلوط فأكلها يفيد في معالجة فرط الحموضة في المعدة (حرقان) وضمور الكبد . ومسحوقها بعد التجفيف والطحن إذا ذرّ فـــوق الجروح المفتوحة ساعد على شفائها وعدم تكون أزرار لحمية زائدة فيها تعوق الشفاء .

ولكن الأثمار تستعمل غالباً – كقهوة – كالبّن،أو بمزجها مع (الكاكاو) الخالي من الدهن في معالجة الاسهال والزحار (الدوسنطاريا) وضعف الامعاء والضعف العام وضعف الاعصاب . وذلك بتقشير الثمار ثم تجفيفها جيـــداً في الشمس وتحميصها في المحمصة كالبنّ حتى يصبح لونها أشقر، ثم تطحن بطاحونة البن. وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان مـــاء وهو يغلي . ويعمل « الكاكاو » من المسحوق بمزجه مع مسحوق كاكاو خال من الدهن ، وإضافة قليل من دقيق البر – طحين الحنطة – إليه وإضافته الى الماء الغالي ، كما أسلفنا .

ويعمل من أثمار البلوط صبغة لمعالجة التثلج في أصابع القدمين والتهاب

لثة (لحمية) الاسنان، وذلك بتجفيف أثمار بلوط غير منخورة من الحشرات في الشمس جيداً وسحقها إلى مسحوق ناعم. ثم يضاف إلى مقدار (١٠) غرامات (ملعقة شوربا) منه (٥٠) غراماً من الكحول المخفف في زجاجة محكمة السد لمدة عشرة أيام تخض فيها الزجاجة بضع مرات ، وطلي اللثة المصابة بالصبغة ، بالأصابع او الفرشون .

●

البندق

Corylus Avellana

البندق : معروف ولا يحتاج الى الوصف .

القسم الطبي منه : التوتات الصغيرة التي تظهر على الاشجار أول ما تظهر في بداية الربيع والمستحلب منها معرق ، ويستعمل لمعالجة الانفلونزا وتخفيض درجة الحرارة فيها .

بنفسج عطر :

جنس أزهار مشهورة من فصيلة البنفسجيات .

مكان النبتة : برية بين الاعشاب والسياج . (برمانا ، الارز ، صنين).

اوصافها : عشبة تزحف ساقها فوق سطح الأرض نحو (١٠) سنتيمترات



بنفسج عطر
Viola Odorata

وتتفرع عنها فروع عمودية يحمل كل واحد منها ورقة او زهرة واحدة، أوراقها بشكل القلب المقلوب ، وهي تزهر في شهري آذار ونيسان أزهاراً زرقاء غامقة ولها رائحتها العطرية المعروفة .

الجزء الطبي منها : الاوراق والازهار ، والجذور قبل الإزهار أي قبل آذار ، أو بعد الازهار بعد شهر نيسان على ان تجمع في الظهيرة الحارة.

المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin مقشع ومعرق ومدر للبول ، كما أنه مسكن للآلام ومثير للغدد.

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج: يعالـــج الصداع بغسل مؤخرة الرأس بمستحلب اوراق البنفسج البارد ، ويستعمل المستحلب فاتراً لغسل أجفان العيون المصابـــة بالرمد ، وساخناً للحمامات القدمية لمعالجـة الأرق . وتستعمل أوراق البنفسج الغضة والمهروسة بالتلبيخ، لتسكين الآلام في السرطانات الظاهرة كسرطان الثدي ، وأما الداخلة منها كسرطان الشرج او الرحم فتسكن آلامها بالغسول « الدوش » المهبلي والحقن الشرجية . كما تسكن آلام سرطان اللسان بالمضمضة بالمستحلب او المغلي، وهذا كله لا يشفي السرطان ولكنه يخفف آلامه المبرحة ويريح اعصاب المصابين به .

ويعمل المستحلب لهذه الأغراض كلها بصب نصف ليتر او ليتر واحد من الماء الغالي فوق (٥٠) غراماً من ازهار البنفسج العطري وأوراقه (ويلاحظ انثمة نوعاً آخر من البنفسج لا رائحة له ويسمى ببنفسج الكـــلاب وليس له فوائد طبية) ويترك لمدة (١٢) ساعة . ويستعمل بعد ذلك نصفه للتكميد او الغسول والنصف الآخر للشرب بجرعات متعددة في اليوم .

ب ـ من الداخل : يستعمل مستحلب اوراق البنفسج وجذوره لمعالجـــة النزلات الشعبية وتسهيل التقشع في إصابات الجهاز التنفسي عند المسنين فقط :

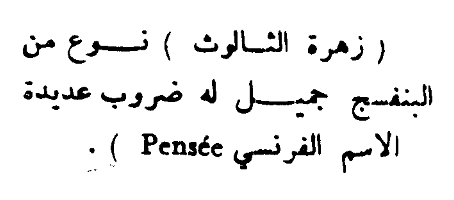
وأما الأطفال والاحداث فيفضّل لهم استعمال المستحلب من الازهار فقـط ويمكن تحليتـــه بسكر النبات أو العسل او الاستعاضة عنه بشراب البنفسج . ويستعمل مستحلب البنفسج أو شرابه للاطفـــال والاحداث لتسكين نوبات السعال الديكي والإسراع في ظهور طفح الحصبة وتخفيض درجة الحرارة فيها .

واستعمال المستحلب يفيـد في تسكين خفقان القلب العصبي لدى النساء وغيره من الاعراض العصبية عندهن . ويعمل المستحلب بنسبة ملعقـة صغيرة

لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك قبل استعماله بضع ساعات ليتم تخمره،ثم يشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة للكبار وملعقة صغيرة في الماء للصغار ، وهذا ما يعادل مقدار (٢ ـ ٣) فناجين يومياً للمسنين ونصف ذلك للاحداث والأطفال. ويمكن استعمال المغلي لإثارة القيء (في حالات التسمم وغيرها)،وهو يعمل لهذا الغرض بغلي (٢٠) غراماً من جذور البنفسج في (٣٠٠) غرام من الماء الى ان يتم تبخر نصف هذه الكمية منه ، يصفى بعدها المغلي ويعطى بجرعات (ويلاحظ عدم جواز استعماله للاطفال) الى ان يحدث التقيؤ المطلوب .

أما شراب البنفسج فيعمل بصب الماء الغالي فوق كمية من ازهار البنفسج وتركها لمدة (٧) ساعات للتخمر ، يصفى بعدها المستحلب ويعاد غليه وصبه ثانية . وتكرر العملية نفسها (٣ ـ ٤) مرات ، يغلى بعدها المستحلب مع كمية من السكر (الشفف) الى ان يصبح لزجاً كالعسل ويحفظ في زجاجات محكمة السد ويعطى مخففاً بالماء العادي كسائر المشروبات المنعشة . ويستعمل للفرغرة في التهاب اللوزتين مستحلب خليط اجزاء متساوية من اوراق البنفسج العطري وأوراق الناعمة وأزهار الخبازة البرية ، ويخفف المستحلب من هذا الخليط للفرغرة بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الفاتر .

بنفسج مثلث الالوان :



(زهرة الشالوث) نـــوع من البنفسج جميــــل له ضروب عديدة الاسم الفرنسي Pensée) .

مكان النبتة : في الحقول والمروج ويزرع لأزهاره .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهـا نحو (١٥ ـ ٣٠) سنتيمتراً ، ساقها متفرعة ، اوراقها السفلى لها شكـل القلب ، والعليا منها بشكل الحربة ، ازهارها طويلـــة الساق صفراء او زرقاء .



بنفسج مثلث الالوان
Viola Tricolor

الجزء الطبي منها : الأزهار وعلى الأخص الزرقاء منها من شهر ايار حتى نهاية تموز ،والعشبة كلها ما عدا جذورها من بداية شهر ايار حتى نهاية شهر آب.

المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin وقليل من مركبات الساليتسيـل Salizyl ، منقية للدم مقشعة ومعرقة ومدرة للبول .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج: يستعمل مغليها لتكميد الامراض الجلدية والتسلخات عند الاطفال ، في الرأس ووراء الأذنين وبين الفخذ والبطن .. الـــخ ، وأمراض الجلد المزمنة والجافة (اكزما ، قوباء .. الخ) عند المسنين مع استعماله من

الداخل ايضاً في آن واحد .

ويعمل المغلي بنسبة ملعقة كبيرة من العشبة لكل فنجان واحد من الماء ، يغلى لمدة قصيرة ويترك مدة (عشر دقائق) للتخمير قبل استعماله .

ب – **من الداخل** : يستعمل العصير الطازج لتنقية الدم في امراض الجلد المزمنة ، ويعطى منه (٥) غرامات في فنجان صغير من الماء صباحاً قبل الاكل. ويشرب من المغلي مقدار (١ – ٢) فنجان يومياً – الزيادة تسبب القيء – وبجرعات متعددة لمعالجة أمراض الجلد السابق ذكرها مع المعالجة الخارجية ، وكذلك لمعالجة داء الخنازير والسعال المزمن والروماتزم المفصلي .

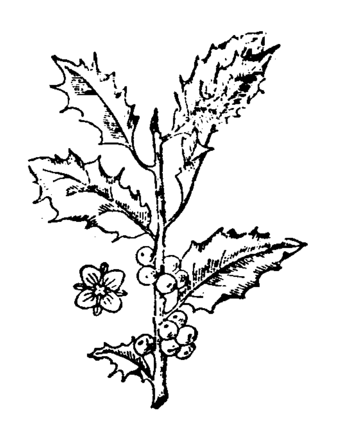
بهشية شائعة :

(شجرة الدبق ، شرابة الراعي).

سميت بهشية لأن ورقها يشبه ورق البلوط المسمى بهشاً ، جنس أشجار وجنبيات ، حرجية من فصيلة البهشيات .

مكان النبتة : الأحراج .

اوصافها : شجرة يختلف ارتفاعها وقد يصل الى علو (٨) أمتار ، اوراقها دائمة الخضرة صلبة ومسننة



بهشية شائعة
Ilex Aquifolium

الحواشي برؤوس شوكيـــة ، أزهارها بمجموعات عند منبت الاوراق بيضاء اللون صغيرة مربعة ، أثمارها عنبية ، وحيدة النواة مرجانية اللون ، وسامة !

الجزء الطبي منها : الاوراق خصوصاً في شهري ايار وحزيران .

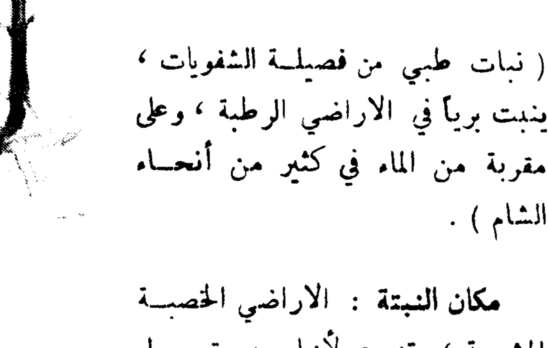
المواد الفعالة فيها : مواد مرة لم تكتمل معرفتها ومدرة بكثرة للبـول .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : لا تستعمل .

ب – من الداخل: يستعمل مغلي الاوراق لمعالجة التهاب البلورا(بلوبرازي) التي تسبب في التنفس آلاماً وخزية في الصدر، ولمعالجـة الرومانيزم والنقرس ، ورمل البول وانصبابات السوائل في تجاويف الجسم أو أنسجته (انصبـاب ، أوزيما) . ويعمل المغلي بنسبة (١٥) غراماً من الاوراق لكل نصف ليتر من الماء ويستمر في غليها حتى تتبخر نصف كمية الماء منهـــا. ويشرب من المغلي (١ – ٢) فنجان يومياً بجرعات ساخنة .

تُرُنجان :



(نبات طبي من فصيلة الشفويات ، ينبت برياً في الاراضي الرطبة ، وعلى مقربة من الماء في كثير من أنحاء الشام) .



تُرُنجان
Melissa Officinalis

مكان النبتة : الاراضي الخصبة المشمسة ، وتزرع لأنها من بقول المطبخ ، وهي معمرة ، لكنها تفقد خواصها إذا خزنت اكثر من سنة .

أوصافها : بقلة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠ — ١٠٠) سنتيمتراً تمتد طويلاً داخل الأرض وتنبت منها فروع عمودية مربعة ، أراقها متقابلة بيضوية الشكل ومسننة ، أزهارها صغيرة بيضاء اللون او خفيفة الصفرة ومرافقة للأوراق . وللأوراق إذا ما هرست بين الاصابع رائحة الليمون الحامض مما يسهل التعرف عليها وتمييزها .

الجزء الطبي منها : الاوراق والعشبة قبل ظهور الزهر .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع مادة سيترال Citral ومواد مرة ومسكنة للتشنجات (الآلام) طاردة للغازات ومعرقة .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج: تعالج آلام الروماتزم والآلام العصبية في الأسنان والأذن

والصداع وخفقان القلب العصبي في حالات الهستيريا (النويراستينيا) بوضـــع الاوراق الغضة فوق موضع الألم او القلب . وإذا كانت الاوراق جافة ترطب قبل استعمالها بقليل من ماء الورد .

ب – **من الداخل:** يستعمل مستحلب الاوراق لمعالجة جميع الحالات العصبية خصوصاً عند النساء (هستريا ، نويراستينيا ، أرق دوار (دوخة) إغماء ، خفقـــان القلب ... الخ) وكذلك لتحسين الحالة النفسية وتقوية الذاكرة ، ويعطى بعد الولادة لإدرار الحليب وتنظيف الرحم من الإفراز النفاسي .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة من الاوراق الطازجة او الجافة ، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منـــه فنجانان في اليوم .

التفـــاح

Pyrus Malus

التفاح : معروف عند الجميع ومن منتجات الفواكه الاساسية في لبنان .

استعماله في الطب للوقاية والدواء :

أ – **استعماله خارجياً** : يفيد التفاح في شفاء أصابع القدمين المحتقنـــة والموجعة من البرد في الشتاء – تثليج – وذلك بدق وهرس تفاحة مشوية – بدون تقشير – ومزجها مع قليل من زيت الكتان وتغطية الأصابع المصابة

بهذا المزيج ولفها طيلة الليل .

ب - من الداخل: ان للتفاح فوائد جمة في معالجة بعض الأمراض والوقاية من بعضها الآخر ، حتى يكاد يكون صيدلية كاملة قائمة بنفسها . ففي الجهاز الهضمي يشفي من الإسهال الحاد والمزمن ، وعلى الأخص إسهال الاطفال الرضع أثناء الصيف ، والذي كثيراً ما يذهب الطفل ضحية له ، ولهذا الغرض يمنع عن الطفل المصاب بالإسهال كل نوع من الغذاء إلا التفاح.وذلك (ببرش) ٧ - ٩ تفاحات بعد تقشيرها ورفع البذور الداخلية منها ، ويغذى منها الطفل إلى درجة الاشباع ثلاث مرات في اليوم . وبعد ظهور التحسن بعد يومين أو ثلاثة تقلل كمية التفاح ويضاف اليها مغلي الشوفان المركز (كويكر) - يباع في محلات البقالة . وباستمرار التحسن ينتقل تدريجياً الى الغذاء الطبيعي . ويلاحظ ان اعطاء أي غذاء آخر في اليومين الأولين للمعالجة وبأي كمية كانت غير التفاح والماء القراح يفسد المعالجة .

كذلك يعتبر التفاح علاجاً ناجحاً في معالجة الروماتيزم ، وذلك بأن يستمر المصاب على أكل كيلو واحد من التفاح كل يوم ، ولمدة اربعة اسابيع متتالية .

ولمعالجة السعال الناتج عن التهاب الحنجرة و (البحة) ايضاً عند الاحداث والمسنين على السواء - يستعمل التفاح المزوج بسكر النبات مع اليانسون . والأفضل من ذلك استعمال التفاح المشوي وحشو كل تفاحة منه بمقدار صغير (ربع ملعقة صغيرة او اقل)من الزعفران.والتفاح المشوي يزيل ايضاً الامساك المستعصي ويلين الباطنة .

ويوصي الأطباء ايضاً باستعمال التفاح في معالجة امراض الكبد ، وزيادة ضغط الدم الناتج عن امتلاء الشرايين - بلاتورا - والإمساك والإصابة بتضخم العقد اللمفاوية - داء الخنازير - Skrofulos وضعف الدم . والمثل الانكليزي يقول : « تفاحة واحدة في اليوم تبعد الطبيب عن البيت » ،

One Apple A Day Keeps The Doctor Away • ومن أراد ان يحتفــــظ بأسنانه حتى في سن الشيخوخة المتأخرة فليأكل تفاحة واحدة في مساء كل يوم قبل النوم .

والمستحلب – الشاي – المصنوع من قشر التفاح المجفف يكوّن مشروباً رخيصاً ومفيداً خصوصاً في الشتــاء . وفي الوقت الحاضر ساد استعمال التفاح المقطر بطرق خاصة في اوروبا (ويسمى التفاح السائل) كثيراً ، ليس كمشروب منعش لذيذ الطعم خال من كل أثر للكحول فحسب ، بل أيضاً لمعالجة الكثير من الامراض والوقاية منها: كفقر الدم ، والضعف العام، وأمراض الاوعيـــة والعقد اللمفاوية وتصلب الشرايين وداء النقرس وأمراض الكبد والجهاز البولي وأمراض الجلد وروماتزم الاعصاب (نوبرالجي). ويلاحظ ان تقطير التفاح والحصول على التفاح السائل يمكن ان يتم بآلات بسيطة جداً للاستعمال المنزلي، ولديّ منها آلة المانية تسمى (زافت بورن Saftborn) لم يتجاوز ثمنها (٣٧) ليرة لبنانية تقطر مقدار (٧ – ٨) كيلو من التفاح في الساعة الواحــدة ويخرج منها السائل معقماً يمكن حفظه بالزجاجات المعقمة لبضع سنين،دون ان يتعرض للفساد (تخمر) او يفقد خواصه . أما تقطير التفاح لأغراض تجارية فله آلات خاصة علمت ان ثمنها يبلغ نحواً من (٣٢) الف ليرة لبنانية للآلة التي تبلغقدرتها تقطير الف زجاجة في الساعة ، ويزداد ثمن الآ لة بازدياد قدرتها على التقطــير . فحبذا لو استحدثت هذه الصناعة في لبنان للاستهلاك المحـــلي وللتصدير ايضاً ففيها فوائد صحية واقتصاديه كبيرة جداً.

هذا ويلاحظ ان كمية (٥) كيلو من التفاح اللبناني تعطي في التقطير نحواً من (ليترين ونصف او ثلاثة ليترات) من السائل،وذلك إذا استمر في التقطير لمدة نصف ساعة.ويطبخ الراسب (تفل) من التفاح بعد ذلك مع السكر لعمل (المربى) . وأخيراً يلاحظ ان التفاح يجب في كل الحالات السالفــة الذكر ان يكون خالياً من الأمراض ومن ادوية المكافحة الزراعية السامة التي يرش بها قبل نضجه لوقايته ووقاية الشجرة من الأمراض.

توت الأرض :

(فريز ، فراوله) .

مكان النبتة : في الغابات ، برية وتزرع .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها (١٠ – ١٥) سنتيمتراً ، جذرها يزحف قليلا فوق الارض ، وتمتد منه الى الأعلى فروع يحمل كل منها في نهايتها ورقة مثلثة الجوانح ، مسننة الاطراف بيضوية الشكل ، وتزهر العشبة على سوق طويلة في شهري ايار وحزيران ازهاراً بيضاء ، في كل زهرة منها (٥) اوراق حول زر اصفر في الوسط ، تتكون منها ثمرة (توتية) تصبح حمراء اللون بعد النضج .

توت الارض
Fragaria vesca

الجزء الطبي منها : الاوراق في شهر ايار ثم الاثمار .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج: لا تستعمل .

ب – من الداخل : يستعمل مستحلب الاوراق الحديثة (في ايار)، الغضة أو المجففة لتسكين آلام داء النقرس والحصاة الصفراوية ، وأمراض الكبد ، والاسهال ، ولتسكين السعال ونوبات الربو . ويشرب من المستحلب ثلاثة

فناجين يومياً. وهو يحضر كالمعتاد: ملعقة كبيرة من الأوراق (ويلاحظ ان الاوراق القديمة خشنة ومرة المذاق) لكل فنجان من الماء الغالي ثم يصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق ويشرب فاتراً .

أما الاثمار فتنقع اولاً لمدة (٢٤) ساعة بالكحول النقي ليمتص عصيرها ثم تصفى ، ويشرب منها ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم لمعالجة الرمل في الكلى .

وأكل الثمار الطازجة ينقي الجسم من السموم ويزيد في القابلية لتناول الطعام ويفيد كذلك الناقهين .

●

تـــين
Ficus Canico

معروف ولا يحتاج لوصف أو صورة .

الجزء الطبي منها : الثمار المجففة

المواد الفعالة فيها : مواد مطهرة وأخرى هلامية ملينة للباطنة .

استعمالها طبياً :

أ ــ **من الخارج:** تعالج الجروح والقروح النتنة بتضميدها بثمار التـــين المجففة والمغلية بالحليب العادي ، ولهذا الغرض تشق بضع ثمار جافـــة بحيث

يفتح داخلها تماماً وتغلى لمدة بضع دقائق بالحليب العادي ، وبعد أن تبرد قليلاً يغطى بها الجرح بحيث يكون سطحها الداخلي (المبرغل) فوق الجرح مباشرة وتثبت فوقه بالقطن والرباط. ويجدد الضماد (٣ – ٤) مرات في اليوم الى ان يزول الانتان تماماً بعد (٣ – ٤) ايام .

ب – **من الداخل** : يعالج الامساك عند المسنين وخصوصاً الشيوخ بنقوع الثمار الجافة، وذلك بوضع (٣ – ٤) حبات من الثمار الجافة في ربع (كوب) قدح من الماء البارد في المساء وفي صباح اليوم التالي تؤكل الثمرات ويشرب ماؤها (على الريق) قبل تناول وجبة الصباح .

ثوم الدّببة :

(جنس الثوم من فصيلة الزنبقيات يشمل الثوم المعروف والبصل والكراث والقفلوط وكراث الكرم.. الخ وأنواعه البرية كثيرة) .

اسمها العامي في سوريا (ثومية) .

مكان النبتة : في الأحراج الرطبة الظليلة وفي الحفر والأخاديد والمروج الرطبة . وعلى الاخص في الجبال .



ثوم الدّببة
Allium Ursinum

اوصافها : عشبة يراوح علوها بين (٣٠ – ٤٠) سم ، ساقها مستقيمة خالية من الأوراق متوج بمجموعة من الأزهار (كيس) البيضاء ، وتحيط بالساق من الاسفل اوراق خضراء لامعة شكلها كحربة مثنية عند رأسها ، وينبت الساق والأوراق من بصلة

داخل الأرض،وتعرف العشبة بسهولة من رائحة الثوم المعروفة في جميع اجزائها خصوصاً اذا هرست بين الاصابع .

الجزء الطبي منها : اوراقها المجموعة في أواخر الشتاء وقبيل بداية الربيع وبصيلاتها الصغيرة بعد ظهور الازهار .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع مركبات كبريتية .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج: لا تستعمل .

ب – **من الداخل:** أول ما لفت النظر إلى فائدة هذه العشبة الطبية ، الدببة التي تبحث عنها بعد الشتاء في كل مكان، فتأكلها وتجدد بها نشاطها. ويقول عنها قدماء الاطباء انها نعمة من السماء تنقي الدم وتنشط الجسم كله وتطرد منه السموم ، وفائدتها لا تقدّر بالذهب للاشخاص الذين يشكون من الضعف وأمراض الروماتيزم ، وأمراض الجلد المستعصية كالأكزما وداء الخنازير ... الخ ، فانها « تخرجهم من القبور لتعيد اليهم الحياة والصحة ».

وتستعمل اوراق ثوم الدببة وبصيلاته في امراض تصلب الشرايين وما يرافق ذلك من اعراض مَرَضية ، كالدوخة وطنين الأذن والأرق والإمساك واضطرابات القلب ... الخ ، فهي تزيل هذه الاعراض كلها وتعيد الضغط الى حالته الطبيعية ، وفي الجهاز الهضمي تزيل الإمساك الناتج عن تشنج الامعاء او ارتخائها،وما يرافقه من انتفاخات وغازات . وكذلك تشفي الاسهال، حاداً كان او مزمناً،وتطهر الأمعاء من الديدان وخصوصاً الديدان الشعرية (الصغيرة والرفيعة) وتمنع العفونة فيها .

وتستعمل اوراق ثوم الدببة الغضة بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الاكل او سلطة وحدها او مع خضر أخر ، وكذلك بصيلاتها . كما انـــه من الممكن استعمال عصير الاثنين معاً باضافته الى انواع الطعام . اما الاوراق المجففة منه فهي قليـــلة الفائدة . ومن الممكن الاحتفاظ بالبصيلات لعصرها فيما بعـــد ومزج عصيرها مع كمية مساوية لها من الكحول النقي ، لعمل صبغة يؤخـــذ منها عشر نقط ثلاث مرات في اليوم .

الثوم :

(جنس الثوم من فصيلة الزنبقيات ، يشمل الثوم المعروف والبصل والكراث والقفلوط وكراث الكرم ... الخ) معروف ولا يحتاج للوصف. ويلاحـظ ان رائحته الكريهـــة في الفم تضعف كثيراً اذا مضغ معه (بقدونس) او قطعة من التفاح .



الثـــوم
Allium Sativun

الجزء الطبي منه : فصوص البصلة بعد نضجها (جفـــاف الاوراق) ويلاحظ ان فعاليته تزداد بعد تخزينه لمدة نصف سنة .

المواد الفعالة فيه : زيت طيار مـــع مركبات الكبريت ، فيتامينات ، وهورمونات تشبه الهورمونات الجنسية Sexual — Hormon وكذلك مواد مضادة للعفونة ومخفضة لضغط الدم ، قاتلة للديدان المعوية ومدرة لإفرازات الكبد (الصفراء) .

استعماله طبياً :

أ – **من الخارج** : يستعمل الثوم لتسكين الآلام الموضعية التي لا يعرف لها سبب ظاهر (آلام روماتزمية) وكثيراً ما تسكن آلام الاسنان بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم او فص واحد مقشر في الأذن على جانب الالم .

وتسكن آلام الأذن بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت زيتون طبخت بـه بضعة فصوص من الثوم .

ولمعالجة القشرة في فروة الرأس تفرم اربع بصلات من الثوم فرماً ناعماً ، وتوضع مع كمية من الكحول في زجاجة محكمة السد ، تترك في الشمس لمدة عشرة ايام ، ثم تصفى ويدلك بها جلد الرأس مرتين في اليوم .

وتعالج الجروح العفنة والقروح بعصير الثوم،وذلك بمزج (١٠) غرامات من عصير الثوم بمقدار (٩٠) غراماً من الماء وغرامين من الكحول والتضميد بهذا المزيج . ويعالج الجرب بدلك الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة واحدة في اليوم لمدة (٣) ايام يعقبها حمام ساخن وغلي الملابس الداخلية .

ب – **من الداخل** : الثوم يقوي مناعة الجسم ويكسبه نشاطاً ، لذلك يوصى بأكله للوقاية من الاوبئة (التيفوس ، الكوليرا ... الخ) والأمراض المعوية العفنة (التيفوئيد ، الزحار ... الخ) ولتنشيط الجسم عند تعرضه لمجهود كبير بالعمل او السير الطويل . ويعتقد البعض ان الثوم يقي من الاصابة بالسرطان ، ومن الثابت طبياً انه على الاقل يعيق نمو خلايا السرطان ، كما دلت التجارب الطبية ايضاً على ان الثوم يقي الى حد كبير من الاصابة بمرض شلل الاطفال .

ويفيد الثوم مرضى البول السكري كثيراً في وقايتهم من مضاعفات المرض

كضعف الذاكرة والخدر أو فقدان الحس في الأطراف ، نتيجة لإصابة الاوعية الدموية بأضرار السكر ، ولاختلال الدورة الدموية فيها .

ويخفض الثوم ضغط الدم المتزايد في مرض تصلب الشرايين والاعراض المرافقة له كالدوخة والامساك ، كما يشفي الاضطرابات الناتجة عن التسمم المزمن بالنيكوتين (الافراط في التدخين) .

ويعالج مرض تقيح اللثة المزمن (بارادانتوز Baradentos) والذي يسبب سقوط الاسنان المبكر بتدليك اللثة بمستخرج من الثوم. وتعالج جميع انواع الاسهال المنتن مهما كانت أسبابه بأكل الثوم فتزول العفونة ويتحسن الاسهال الى ان يعود البراز إلى حالته الطبيعية .

ويقتل الثوم الديدان المعوية الشعرية ويطهر الامعاء منها خصوصاً عند الاطفال ، ولهذا الغرض يعطى للطفل في الصباح فنجان من الحليب غلي فيه بضعة فصوص من الثوم ، ويلي ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلي الثوم في الماء او الحليب ، ويحضّر بغلي ثلاثة فصوص فقط من الثوم – زيادة كمية الثوم تسبب تخرش الامعاء – في ثلاثة ارباع الليتر من الماء او الحليب (والحليب افضل من الماء لأنه يقي جلد الامعاء المخاطي من التخرش بالثوم) ثم تصفيته وحقنه ببطء ساخناً (٣٥) درجة مئوية في الشرج. وهذا يميت الديدان الشعرية ويخرجها ميتة مع البراز. ويلاحظ ان اكل اكثر من (٣ – ٤) فصوص من الثوم يومياً يخرش المعدة والامعاء ويفسد الهضم .

في الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم ، ليس لها مذاقه او رائحته الكريهة ، التي يمكن ازالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبروشة او شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة .

جاوي :



جاوي
Imperatoria Ostruthium

مكان النبتة : في مروج الجبال ويمكن زرعها .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ، ساقها جوفاء ومخططة ولماعة ، أوراقها خشنة كالجلد مسننة وثلاثية الجوانح ، تزهر بين شهري تموز وآب بمجموعات مغزلية ازهاراً صغيرة بيضاء او مشربة حمرة ، جذرها غليظ أسمر اللون ويسيل منه عند قطعه سائل ابيض كالحليب ، وللعشبة رائحة أفاويهية قوية .

الجزء الطبي منها : الجذور .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار معرق ومدر للبول ، مهضم ومسكن ومنشط .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج**: تعالج التهابات الأوعية اللمفاوية (وهي الخطوط الرفيعة الحمراء التي تمتد من بعض الجروح والقروح الملوثة نحو القلب ويسميها العامة بتسمم الدم) بتكميدها بمزيج من مسحوق الجذور والاوراق مع زيت الزيتون ، وتعالج بالتكميد بهذا المزيج ايضاً عضة الكلب مع استعمال العلاج الداخلي في آن واحد .

ب – **من الداخل** : يستعمل مستحلب الجذور او مسحوقها او صبغتهـــا لمعالجة الربو (استما) – مفيد جداً – والنزلات المعديـة المزمنة والروماتزم والنقرس وتسكين الاضطرابات العصبية عند مدمني المسكرات ، ولمعالجـة الشلل بعد انفجار شريان من شرايين الدماغ، (النقطة ، الفالج) ولتنقية الجسم من التسمم الغذائي (تناول أطعمـة فاسدة) . ويؤكد فائدة ذلـك ايضاً في معالجة السرطان في البطن والرحم .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان واحد في اليوم .

وأما مسحوق الجذور فيعطى منه مقدار غرام واحد ممزوجاً مـع العسل ثلاث مرات في اليوم .

وتعمل الصبغة بنقـع جزء من الجذور في زجاجـة محكمة السد بخمسة أضعافه من الكحول لمدة اسبوعين وتصفيتها ، ويعطى منها (٥) نقـط على قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم . هذا ويمكن نقع الجذور في النبيـذ بدلاً عن الكحول ويشرب منه فنجان صغير ثلاث مرات في اليوم .

وأخيراً تستعمل الجذور الغضة او المجففة للمضغ لتنقية الفم من الروائح الكريهة .

جذر قرنفلي :



جذر قرنفلي

Geum Urbanum

ذكر بوست انه يوجد في احراج جبل الأقرع وفي اهدن والباروك من لبنان ، وفي كسب والزبداني من سورية ، الخ ، ولم أجد له اسماً عربياً فعربته وسميته (جذر قرنفلي) .

مكان النبتة : الاحراج والمروج والسياج .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠ — ٧٠) سنتيمتراً ، ساقها مكسوة بشعيرات دقيقة ، اوراقها تنبت من الساق مباشرة مجنحة ومكسوة بشعيرات دقيقة ، تزهر بين شهري حزيران وأيلول ازهاراً نجمية صفراء صغيرة من خمس اوراق ، اثمارها تكسوها اشواك دقيقة ، جذورها بغلظ اصبع اليد ، يبلغ طولها نحو (٧ سم) ، قشرتها في الخارج لونها اصفر اسمر ، ولون لحمها في الداخل احمر بلون اللحم ومشرب زرقة ، ويفوح من الجذور، على الأخص مسحوقها، عبير القرنفل .

الجزء الطبي منها : الجذور في الربيع (آذار ، نيسان) وفي الخريف (أيلول ، تشرين الاول) .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع مادة الأويكنول Eugenol ، ومواد قابضة مسكنة للآلام ومطهرة .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج** : يستعمل مستحلب الجـذور للغرغرة في التهاب اللوزتـين والفم ، وتمضغ قطع الجذور او تدلك اللثة بمسحوقها لمعالجة التهاب اللثة وتقوية الاسنان . وتعالج البواسير والقروح بذرّ المسحوق فوقهـا او غسلها بغلي الجذور بالنبيذ مع الاستعمال الداخلي في آن واحد . ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من الجذور (المفرومة) لكل فنجان من المـاء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه (١ – ٢) فنجـان في اليوم بجرعات صغيرة (ملعقة صغيرة في كل مرة) .

ب – **من الداخل** : يعطى مستحلب الجذور او منقوعهـا بالنبيذ الاحمر لمعالجة اضطراب الهضم في النقاهة من أمراض الأمعاء المعدية كالزحار (دوسنطاريا) والتيفوئيد ، ولمعالجة فساد الهضم المصحوب بارتفـاع الحرارة والإسهال ولا سيما المخاطي منه ، ولتقوية الهضم في الشيخوخة ، ولمعالجة الإفرازات المهبليـة البيضاء عند النساء .

ويؤكد البعض ان استعمال الجذور من الداخل يقوي القلب والدماغ ويحسّن الذاكرة ويزيل الاضطرابات النفسية ، كما يقوي الاعضاء التناسلية عند الجنسين ويساعد على إزالة العقم .

ولعمل النبيذ ينقع مقدار (٨٠) غراماً من الجذور المفرومة لمدة اسبوع في زجاجة من النبيذ الاحمر ، ثم يصفّى بعد ذلك ويؤخذ منه ملعقة كبيرة قبـل الأكل ثلاث مرات في اليوم ، ويلاحظ اخيراً لزوم التقيد بالجرعات المذكورة وعدم تجاوزها لأن الإفراط فيها يسبب القيء .

جراب الراعي :



جراب الراعي
Pimpinelle Saxifraga

(وهي غير كيس الراعي المذكور في غير هذا المكان) ذكرهـا بوست ولم يذكر لها اسماً عربيـاً ، وجراب الراعي من معجم اسماء النبات للدكتور أحمد عيسى .

مكان النبتة : في منحـــدرات الجبال الصخرية والمروج القليلة الخصب وحواشي الطرق .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهـا نحو (٣٠) سم ، ساقهـــا مضلعة وفي الأعلى عارية من الاوراق ، اوراقهـا مجنحة تزهر في مجموعات مغزلية ازهاراً صغيرة بيضاء او مشربة صفرة تشبـه أزهار الكراويا ، جذرها اسمر اللون متفرع رائحته القوية كرائحـــة تيس الماعز .

الجزء الطبي منها : الجذور في الربيـــع (ايار) او الخريف (تشرين الثاني) .

المواد الفعالة فيها: زيت طيار ومركبات الكومارين Comarin ومـــواد تدرّ إفرازات الجلد المخاطي ، معرقة ومدرّة للبول .

استعمالها طبياً :

أ ـ **من الخارج** : يستعمل مغلي الجذور للغرغرة في التهاب اللوزتين .

ب ـ من الداخل : يستعمل مغلي الجذور ، أو صبغتها أو ملبّسها لمعالجة الحصاة البولية وأمراض الجهاز التنفسي (التهاب القصبة والنزلات الشعبية ـ سعال جاف مع الشعور بجرح في الصدر) والربو (استما) . ويستعمل المسحوق لمعالجة الخناق (دفتريا) ويعطى منه ملعقة كبيرة كل ثلاث ساعات ممزوجة مع العسل .

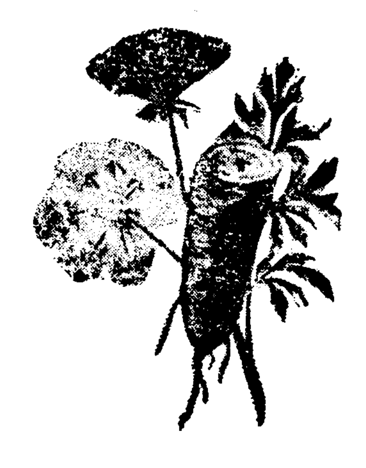
ويعمل المغلي بنقع ملعقتين صغيرتين من الجذور (المفرومة) في فنجان من الماء البارد ، وغليه بعد بضع ساعات ثم تصفيته ، ويشرب منه فنجانان في اليوم .

ولعمل الصبغة يضاف الى كمية من الجذور (المفرومة) خمسة امثالها من الكحول في زجاجة محكمة السد، وتترك لمدة ثلاثة اسابيع مع خض الزجاجة يومياً ، ويعطى من الصبغة (٢٠ ـ ٣٠) نقطة على قطعة من السكر او في ملعقة من محلول السكر الفاتر (٥ ـ ٦) مرات في اليوم .

وأما الملبّس فيعمل بغلي كمية من الجذور المقطعة قطعاً صغيرة حتى تنضج وتصبح لينة ، فيضاف اليها كمية من السكر والعسل ، وتغلى مرة اخرى لعقد السكر ، وتفرد فوق بلاطة او سطح أملس آخر ، وتقطع مكعبات صغيرة بسكين مطلي بالزيت ، وتترك الى ان تبرد وتتجمد .

جَزَر :

(بقـلة عسقولية من فصيـلة الخيميات ، وكلمة الجزر معرّبة قديماً من الفارسية) ، معروف لا يحتاج لوصف .



جَزَر
Daucus Carota

الجزء الطبي منها : الجذر .

المواد الفعالة فيها : فيتامينات ، زيت طيار ، ومادة البكتين الجلطة Pektin وزيوت قابضة تقتل الديدان المعوية وتدرّ البول .

استعمالها طبياً :

أ ــ **من الخارج**: تعالج التسلخات الجلدية عند الاطفـال بتلبيخها بالجزر المبروش الطازج ، وتعالج القروح النتنة والتقرحات السرطانية والرقادية بمزيج من عصارة الجزر ومسحوق الفحم الخشبي ، وذلك بمزج العصير مع (٨) اضعافه من مسحوق الفحم وتركه للتخمير مدة (٢٤) ساعة قبل استعماله ، بذرّه مرة واحدة او اكثر في اليوم فوق القرحة النتنة .

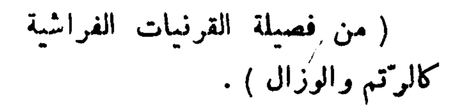
ب ــ **من الداخل** : يعالج السعال عند الاطفال بشراب الجزر او ملبسه . ويعمل الشراب بطبخ العصير مع السكر ، ولعمل الملبّس يطبـخ السكر اولاً الى ان تنكسر النقطة منه في المـاء البارد كالزجاج ، ثم يضاف اليـه عصير

الجزر ويغلى (الى درجة انكسار النقطة) مرة اخرى يصب بعدها فوق بلاطة مدهونة بالزبدة ، ويفرد ويقطع بسرعة قطعاً صغيرة بسكين مطلي بالزبدة ، ويحفظ بعد ان يبرد ويجمد في إناء زجاجي . ولقتل الديدان المعوية الشعرية عند الاطفال وتطهير الامعاء منها يعطى للطفل جزرة طازجة ثلاث مرات في اليوم ولمدة (٣) اسابيع .

ويعطى للطفل الرضيع بعد الشهر الثالث من عمره بضع ملاعق من عصير الجزر لتقوية عظامه .

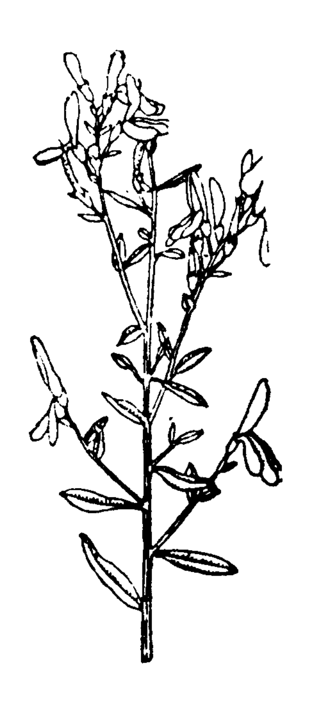
ويعالج الاسهال عند الاطفال باعطائهم يومياً كمية من الجزر المبروش . وأما الاطفال الرضع فيعطى لهم حساء الجزر ، ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر الى مكعبات صغيرة ، وطبخها لمدة ساعة وربع الساعة في الماء ، ثم هرسها في منخل دقيق وإضافة الماء المغلي الى ما يسقط منها تحت المنخل الى ان يصل حجمها إلى الليتر ، فيضاف اليها (٣) غرامات من ملح الطعام وتخفق جيداً .

جنستا الصباغين :


(من فصيلة القرنيات الفراشية كالرتم والوزال) .

مكان النبتة : في الاحـــراج المشمسة .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهـا نحو (٣٠ – ٦٠) سنتيمتراً ، اوراقها صغيرة وطولانية وبدون ساق ، تزهر في شهري أيار وحزيران في عناقيـد رأسية ازهاراً فراشية صفراء كالذهب.


جنستا الصباغين
Genista Tinctoria

الجزء الطبي منها : العشبـة المزهرة (حزيران ، تموز) .

المواد الفعالة فيها : السيتـيزين Cytisin مع شبه قلي مـدر للعرق والبول ويلين الباطنة ، يذيب الحصاة البولية ، ويطري القشع ، ويحسن الدورة الدموية .

استعمالها طبياً:

أ ـ من الخارج: لا تستعمل.

ب ـ من الداخل : يشرب المستحلب لمعالجة الروماتزم والنقرس وهبوط الدم وطرد الرمل والحصاة الصغيرة من الجهاز البولي، ولمعالجة الامساك وتجمع السوائل في انسجة الجسم (اوزيما) او تجاويفه (انصبابات) .

ويعمل المستحلب كالمعتاد وبنسبة (٢) ملعقة صغيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانان في اليوم ، ولا يستعمل لمعالجة قصور القلب وإصاباته إلا بإشراف الطبيب .

جُنحل :

حشيشة الدينار (نبات حشيشي معمر من فصيلة القراصيات وقبيلة القنبية ، ينبت عندنا برياً ويزرع في اوروبا حيث تستعمل مخاريط ازهاره في تمطير الجعة (البيرا) .



جنحل
Humulus Lupulus

مكان النبتة : برية في الاحراج والسياج وعلى ضفاف الانهر وتزرع ايضاً في الحقول .

اوصافها : عشبة متسلقة يبلغ طولها بين (٣ - ٦) امتار ، ساقها مبرومة الى الايمن ومكسوة بشعيرات خشنة ، اوراقها مسننة وتشبه اوراق عرائش العنب . وفي تموز تزهر ازهاراً صفراء خضراء بشكل حبة التوت ، اوراقها يغطي بعضها بعضاً كقرميد السطوح وللعشبة رائحة افاويهية .

الجزء الطبي منها : الازهار في شهر ايلول او بالأحرى الطلع (الذرات الناعمة كالدقيق) بداخلها ، ويمكن استخراجه من الزهور بلطف .

المواد الفعالة فيها: مواد مرة وصمغية مع زيت طيار مسكن وفاتح للشهية .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : تعالج الجروح والقروح المزمنة بذر الطلع فوقها مرة واحدة في اليوم .

ب ـ من الداخل: يستعمل مستحلب الازهار لمعالجة جميع حالات التهيجات والاضطرابات العصبية (نرفزة، ارق ، خفقان القلب، آلام الاعضاء التناسلية) تلطيف الشهوة الجنسية والانتصاب المؤلم عند الذكور .

ويعمل المستحلب بإضافة فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان الى ملء ملعقة كبيرة من الأزهار، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم .

ويعالج اضطراب الهضم الخفيف وضعف الشهوة للطعام في دور النقاهة من الامراض بنقوع الازهار البارد ، وذلك بنقع ملء ملعقة كبيرة من الازهار في فنجان من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة وشربه بعد تصفيته باردا .

وتستعمل ايضاً وسادة صغيرة من الازهار الجافة لمعالجة الارق . وأما الطلع « غبار الازهار » فيمكن استعماله بدلاً عن المغلي او النقوع في جميع الحالات السالفة الذكر ، وذلك بمقدار نصف غرام او غرام واحد بضع مرات في اليوم .

١

الجوز





الجوز
Inglans Regia

مكان النبتة :

اشجار تزرع لثمارها وخشبها معروفة ولا حاجة لوصفها .

الجزء الطبي منها : الاوراق في شهر حزيران ما عدا سوقها والاثمار غير الناضجة في شهر تموز .

ويستعمل مرهم اوراق الجوز لمعالجة الآفات الجلدية المزمنة والمتقرحة وكذلك تقرحات العقد الخنزيرية وغيرها . ويعمل المرهم بهرس الاوراق الغضة (بدون السوق) والازهار ومزجها فوق نار خفيفة بكمية من الشحم .. ويمكن عمل المرهم ايضاً بمزج الشحم بعصير الاوراق والازهار ، وللحصول عليه تهرس في « هاون فخاري » وتعصر بقطعة من الشاش .

ب – من الداخل : يستعمل مستحلب اوراق الجوز لمعالجة داء الخنازير وما يرافقه من قروح وبثور ونواسير في الجلد ورمد في العين وانتفاخ في العظام الى جانب المعالجة الخارجية ، كما اسلفنا . ويستعمل ايضاً لمعالجة السيلان الصديدي من الأذن . ولعمل مستحلب الاوراق للشرب يضاف الى ملء حفنة من الاوراق مقدار ليتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه بجرعات متعددة في اليوم . وشرب هذا

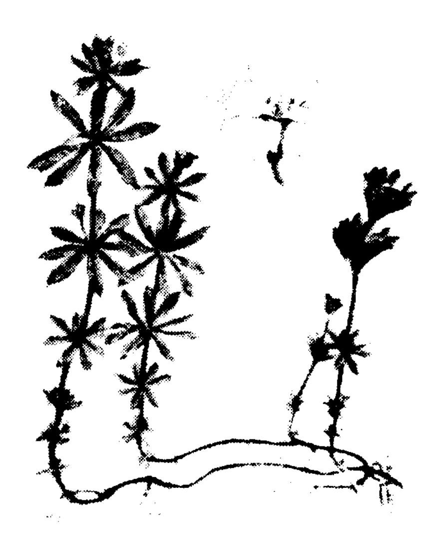
المستحلب قبل تناول الطعام يزيد القابلية لتناوله .

ويفضل لتنقية الدم ومعالجة تضخم الغدد اللمفاوية بعد الإصابـــة بمرض الزهري استعمال مستحلب قشر الثمر (الجوزة) الخضراء ، ويعمـــل بغلي (١٥) غراماً من القشرة في ربع ليتر من الماء الى ان يتبخر النصف ، ويشرب بجرعات متعددة في اليوم . ولطرد الديدان المعوية تهرس بضع اثمار (جوز) نصف ناضجة وتعصر لاستخراج عصيرها بقطعـــة من الشاش، ثم يمزج العصير بسكر نبات مسحوق. ويعطى منه نصف ملعقة صغيرة للاطفال مرة واحـدة في الصباح قبل الطعام وتزداد الكمية بالنسبة للسن.ويستمر على استعماله الى ان يتم طرد الدود كله .

وللحد من النزيف في العمليات الجراحية ، يعطى للمريض قبل موعد العملية بثلاثة ايام (٥٠) غراماً يوميـــاً من عصير قشرة الجوز الخضراء ، ويستحسن تجربـــة صبغة قشرة الجوز الخضراء لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الذكور. وتعمل الصبغة باضافة (١٢٥) سم^{3} من الكحـول المركز (٩٥ ٪) الى (٢٠) غراماً من قشر الجوز الاخضر في زجاجة محكمة السد ، ووضع الزجاجة لمـدة اسبوعين في الشمس مع خضها يومياً ثم تصفيتها وحفظها للاستعمال . ويعطى من الصبغة (٥) نقط في المساء فقط على قطعة من السكر او في فنجان صغير من الماء، ويستمر على ذلك لمدة بضعة شهور .

جُوَيسنة عطرية :

(تصغير جاسئة أي صلبة : لخشونة الاوراق والسوق في بعض الانواع ، جنس زهر من فصيلة الفوّيات) .



جُوَيسنة عطرية
Asperula Odorata

مكان النبتة : في الاحراج .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠) سنتيمتراً ، اوراقها تنبت من الساق المربعة الاضلاع مباشرة ، بمجموعات دائرية متباعدة ، وللورقة شكل كالحربة ، وتزهر في شهري نيسان وأيار ازهاراً صغيرة بيضاء ، وللعشبة رائحة عطرية تفوح منها إذا هرست او جففت.

الجزء الطبي منها : العشبة قبل الإزهار .

المواد الفعالة فيها : كلوكوزيد الكومارين Gumaringlykosid مسكّن ويدرّ قليلاً البول والعرق .

استعمالها طبياً :

أ : **من الخارج**: تعالج الصداع والقروح بالتلبيخ بالعشبة الغضة المهروسة .

ب – **من الداخل** : يستعمل المستحلب لمعالجة رمل البول والآلام العصبية (نويرالجي) وتسكين آلام الحيض . ويعمل كالمعتاد بنسبة (١ – ٢) ملعقة

صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانان (لا اكثر) في اليوم .

حُرْف جرجير قرة العين :



حرف جرجير قرة العين
Nasturtim Officinale

(قرة العين هي اسمه في الشام حيث يجتزئون احياناً بكلمة قرة ، بقلة مائية معمرة ، تنبت في الجداول والمناقع ، وقد تزرع . ورقها يؤكل اخضر مطبوخاً كالاسفاناخ «سبانخ»).

مكان النبتة : في الجداول والمناقع وبالقرب من المياه النقية الجارية .

اوصافها : عشبة يبلغ علوها بين (١٥ — ٢٥) سم . ساقها تسبح غالباً في الماء ، جوفاء تتفرع عنها فروع ، اوراقها غليظة ملساء الاطراف — أي غير مسننة — لونها اخضر غامق غزيرة العصارة — ريانة — مذاقها قليل المرارة ، أما ازهارها في رأس الفرع فبيضاء صغيرة ، اكياس الطلع — غبار الازهار — فيها صفراء اللون ، وهذا ما يميزها عن عشبة الجرجير المر Amara Cardamine التي يكون طلع أزهارها بنفسجي اللون ، ويلاحظ ان الجرجير الذي لا تكون أوراقه نضرة ، لاسعة ومرة الطعم ، يكون قد فقد خواصه ولا فائدة منه .

الجزء الطبي منها : الاوراق الغضة مع الغصن كله قبل الإزهار ، وتفقد الاوراق خواصها وفوائدها الطبية بعد ظهور الزهر في العشبة .

المواد الفعالة فيها : مادة خردلية ومواد مرة مع فيتامين (س C) ومواد اليود والكبريت والحديد .

استعماله طبياً :

أ – **من الخارج**: يستعمل عصير الجرجير لإنبات الشعر بعد ان يكون قد سقط من الرأس بعد الحميات . ولهذا الغرض يمزج عصير الجرجير الطازج بمقدار معادل له من الكحول النقي ويضاف إلى هذا المزيج شيء من أوراق زهر الورد لتحسين رائحته، ويدلك جلد الرأس يومياً بهذا المزيج .

وكذلك يستعمل مرهم الجرجير لمداواة الحروق، وذلك بسحق – دق – كمية من الجرجيرمع بصلة متوسطة الحجم وكمية من ورق توت الارض(فريز شيلك ، فراوله) وطبخها بزيت الكتان وتصفية المزيج وهو ساخن بقطعة من الشاش .

ب – **الداخل من** : عصير الجرجير في الربيع علاج ناجع لتنقية الدم ومعالجة جميع اعراض المرض الاسكوربوتي Skorbut كنزيف اللثة والاصابة بالدمامل او الآفات الجلدية المزمنة .

وكذلك في معالجة الروماتيزم وداء الخنازير Skrofulos ويعتقد بأنه يخفض قليلاً كمية السكر في بول المصابين بالبول السكري . ويعمل في الشفاء من الإصابات الرئوية بما في ذلك السل الرئوي ، ويساعد على تنظيف الصدر من القشع (البلغم) . ويوصى باستعمال عصير الجرجير لمن يصاب بأعراض التسمم بالنيكوتين – الافراط في التدخين . وفي الجهاز الهضمي يساعد الجرجير

إذا استعمل بكميات معتدلة كعصارة او في السلطـة ، على الهضم وادرار الصفراء. وفي الجهاز البولي يدر الجرجير البول ويزيل الانصبابات او التجمعات المائية المرضية في الجسم « اوزيما – انصباب .. الخ ».. والجرجير يـدر ايضاً الطمث – الحيض – ولذلك يستحسن ان لا تأكله الحوامل .

ويمكن تجفيف اوراق الجرجير وأغصانه بالطرق المعروفـــة واستعمال مستحلبها فيما بعد ، ولكنه أقل فعالية من العصير او اكل الجرجـــير الطازج. ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة ، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (١ – ٣) مرات في اليوم مع الماء او الحليب .

ولإدرار البول يستعمل مغلي الجرجير ، وذلك بغلي مقدار ثلاث حفنات جرجير مـــع بصلة كبيرة بيضاء في ليتر ونصف الليتر من الماء ، واستمرار غليها حتي لا يبقى من السائل إلا ثلثه ، وبعد تصفيته يشرب منه وهو فاتر، مقدار نصف فنجان في الصباح ونصف فنجان آخر في المساء .

أما مستحلب اوراق الجرجير الجافة فيعمل من ملعقة كبيرة من الاوراق وفنجان واحد من الماء بالطرق المعروفة .

وأخيراً يجب التنبيه إلى ان الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية يجب ان يمتنعوا عن استعمال الجرجير ، وان الافراط باستعماله بأي شكل كان غير صحي ، ويسبب اضطراب الهضم وحرقة في المثانة والبول .

حشيشة السعال :

(من المركبات الانبوبية) .

مـــكان النبتة : في الاراضي الرطبة الطينية في كل مكان وعلى ضفاف السواقي .

اوصافها : عشبة يبلـغ ارتفاعها نحو (١٠ – ٢٥) سنتيمتراً ، ليس لها ساق ، اوراقها تنبت من سطـــح الارض مباشرة بساق طويلة ،



حشيشة السعال
Tussilago Farfara

وحجم الورقة حجم الكف . سطحها الأسفل مكسو بشعيرات دقيقة ولهـــا شكل القلب . وفي شهري آذار ونيسان تظهر بين الأوراق ازهار صفراء فوق ساق طويلة او قصيرة .

الجزء الطبي منها . الازهـــار في شهري آذار ونيسان والاوراق في شهر ايار .

المواد الفعالة فيها : مادة هلامية وفي الاوراق مواد مضادة للالتهاب .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج :** تعالج الدوالي الملتهبة في الساقين وقروح القدمـــين والحروق والتواء المفاصل (فكش) بوضع الأورق الغضة فوقهـــا وتثبيتها بضماد ، وتبدل الاوراق في الصباح وفي المساء ويستمر على ذلك لمـــدة (٤) اسابيع .

ب – **من الداخل :** يعالج السعال بمسحوق متساوي الاجزاء (ملعقـــة صغيرة كل ثلاث ساعات) من الاوراق الجافة وسكر النبات ، وكذلك يعالج

السعال الناتج عن التدخين بمزج التبغ بمسحوق الاوراق ، وتدخينهما معاً أو بحرق مسحوق الأوراق واستنشاق دخانه كالبخور .

ويستعمل مستحلب الزهور مع الاوراق لمعالجة السعال الناشف ، وعلى الاخص بعد الاصابة بالحصبة والانفلونزا ، والتهاب الحنجرة (بحة الصوت) .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة نصف ملعقة كبيرة من الازهار والاوراق الجافة لكل فنجان واحد من الماء ، ويحلى بالعسل او سكر النبات ويشرب منه وهو ساخن فنجانان في اليوم .

ويستعمل عصير الاوراق والزهر الطازج لمعالجة الامراض الجلدية وداء الخنازير ، وذلك بمقدار ملعقة صغيرة من العصير (٣ — ٤) مرات في اليوم .

حشيشة الرئة :

من (Pulmo أي الرئة ، جنس اعشاب بعضهـــا يستعمل في الطب وبعضها للتزيـــين ، وهي من فصيلة (الحِمْحِميّات) .

مكان النبتة : في الادغال الظليلة والارض الرطبة وضفاف المستنقعات.

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهانحو (٣٠) سنتيمتراً ساقهـــا مكسوة بشعيرات دقيقة ، أوراقها بيضويـة الشكل كبيرة فـــوق ساق طويلة مكسوة بالشعر الدقيق ايضاً . وبعـد الازهار تظهر على سطح الاوراق الأعلى نقط بيضاء . الأزهار حمراء في البداية



حشيشة الرئة
Pulmonaria Officinalis

ثم يتحول لونها الى الزرقة وتزهر في بداية الربيع (آذار – نيسان) .

القسم الطبي منها : الاوراق المنقطة مع سيقانها. ولتسهيل الاستدلال على العشبة يستحسن وضع شارة مميزة لها اثناء الازهار حيث يسهل معرفتها وتمييزها ويصعب بعد سقوط الزهر .

المواد الفعالة فيها: مواد هلامية ودابغة ومادة السابونين Saponin وحوامض تسهل القشع وتلطف التخرشات .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج** : تحرق العشبة ويمزج رمادها بالماء ويستعمل هذا المزيج لمعالجة الجروح والقروح وغسلها .

ب – **من الداخل**: يستعمل مستحلب الاوراق لمعالجة التهابات الجهاز التنفسي الحاد المزمن (الحنجرة ، بحة الصوت ، والقصبة ، والرئة ، بما في ذلك السل والربو). ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من الاوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، وتحليته بالعسل او سكر النبات . ويُشرب فنجان منه في الصباح وآخر في المساء ، او شرب فنجانين بجرعات متعددة في اليوم . ويستعمل ايضاً عصير الأوراق الغضة وذلك بمقدار ملعقة كبيرة في الحليب (٢ – ٣) مرات في اليوم .

حشيشة الرمد :

لم يذكرها بوست ولا احمدعيسى، ويمكن تسميتها حشيشة الرمد وكذلك (افرازية مخزنية) .



حشيشة الرمد
Euphrasia Officinalis

مكان النبتة : الاراضي الجافة وغير الخصبة ، المروج وحواشي الطرق ، وفي الاحراج غير الكثيفة .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٢٠) سم ، اوراقها غزيرة ومسننة ، تزهر بين شهري (تموز وتشرين الاول) ازهاراً بيضاء او موشحة بالزرقة وقسمها الاسفل مبقع بالصفار .

الجزء الطبي منها : العشبة المزهرة في شهري آب وايلول ما عدا جذورها .

المواد الفعالة فيها : مادة الأيكوبين Aucubin ومواد اخرى مضادة للالتهاب وقابضة .

استعمالها طبياً :

أ — من الخارج : تقوى عيون الشيوخ التي تصاب بوهن الشيخوخة ، فتدمع وتحمر اجفانها بغسلها بالمستحلب ، وكذلك العيون التي تتعرض لدخان او

غازات مسيلة للدموع وتلتهب اجفانها ، والعيون الرمداء في النقاهة من الحصبة .
ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة نصف ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويستعمل بعد تصفيته فاتراً للغسل او التكميد ثلاث مرات في اليوم .

ب – **من الداخل** : كمساعد للعلاج الخارجي السابق الذكر ، وذلك بأخذ مقدار ربع ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة « الأزهار والأوراق » (٢ – ٤) مرات او بشرب فنجانين من المستحلب في اليوم .

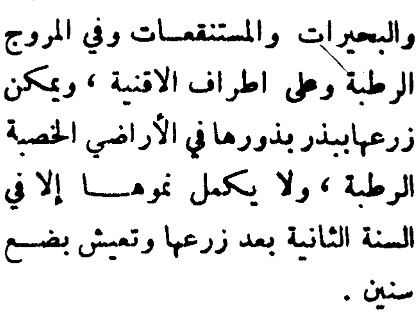
ويستعمل المستحلب او المسحوق ايضاً لمعالجة الرشح والنزلات الشعبية والحالات الخفيفة من النزلات المعدية ولتقوية المعدة الضعيفة .

ويمكن استعمال خلاصة العشبة من الخارج والداخل بدلاً عن المستحلب والمسحوق .

وتعمل الخلاصة من مزج كمية من عصير العشبة الغضة (تهرس وتعصر في قطعة من الشاش) بكمية معادلة لهـــا من الكحول المركز (٩٥٪) . وللاستعمال تخفف عشر نقط من الخلاصة بمقدار (كوب) ربع ليتر من الماء فيشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة ويستعمل الباقي للغسل او التكميد .

حشيشة الملاك :

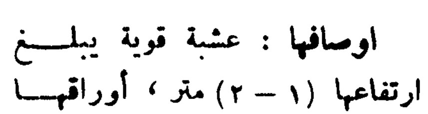
(مترجمة ، بقلة من فصيلةالخيميات تعد من التوابل ومن النباتات الطبية . وهي تزرع ، ولم يذكر أحد وجودها في سورية او لبنان) .



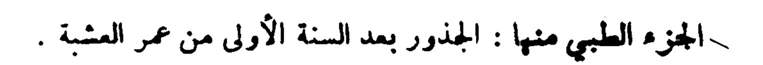
مكان النبتة : على ضفاف الانهار والبحيرات والمستنقعات وفي المروج الرطبة وعلى اطراف الاقنية ، ويمكن زرعهابيذر بذورها في الأراضي الخصبة الرطبة ، ولا يكمل نموها إلا في السنة الثانية بعد زرعها وتعيش بضع سنين .



حشيشة الملاك
Angelica Officinalis



اوصافها : عشبة قوية يبلغ ارتفاعها (١ — ٢) متر ، أوراقها كبيرة مسننة فيها (٢ — ٣) فواصل كأصابع الكف ، تزهر في شهري تموز وآب ، ازهارها بيضاء تميل الى الخضرة او الصفرة ، تكوّن مجموعات (باقات) في رأس الغصن،لها رائحة تشبه رائحة العسل ، ساقها مضلعة جوفاء تنقسم إلى فروع كثيرة ، أسفلها الناضج يميل لونه إلى الزرقة ، واعلاها الغض الى الحمرة .



الجزء الطبي منها : الجذور بعد السنة الأولى من عمر العشبة .

المواد الفعالة فيها : زيت طيـار مع مادة الفيلاننندرين Phellanandren ومواد اخرى مفيدة في تقوية المعدة والامعاء وطرد الغازات منها ، ومكافحة الحرقة (فرط الحموضة) في المعدة والمغص ، وفي معالجة الجهاز التنفسي وإدرار البول او الطمث .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج** : يستعمل مغلي الجـذور لتقوية أعصاب الجسم وتسكين العصبية (نرفزة) باضافته إلى ماء الحمام (مغطس) وذلك بغلي مقدار (٢٥٠) غراماً من الجذور الجافة والمقطعة الى اجزاء صغيرة في (٥) ليترات من المـاء لمدة ساعة ، ثم بتصفيتها واضافتها الى ماء الحمام . والزيت او المرهم من هـذه الجذور – انظر كيفية تحضيرهما في الابحاث السابقة – يفيد في معالجـة آلام الروماتزم في الجسم .

ب – **من الداخل** : ان مغلي الجذور او مستحلبها او صبغتهـا تقوي في داخل الجسم عضلات الأوعية الدموية في الجهاز الهضمي والجهـاز التنفسي فتقويها وتزيل منها الارتخاء، كما تطهر الجسم من تأثير التسمم المزمن بالنيكوتين من جراء التدخين او الكحول (شرب المسكرات) او اي تسمم من اسبـاب اخرى . كما انها تطهر الأمعاء من الديدان.

وأما في الجهاز التنفسي فيعتقد بعض الاطباء انهـا تشفي من مرض السل (التدرن الرئوي) وتزيل الرائحة الكريهة من تنفس المصابين بآفات صدرية ، وهي تزيل الجلطات الدموية الناتجة عن الصدمات والكدمات لأنها تذيبهـا وتسرع بامتصاصها .

وأخيراً فان الزيت العطري المقطر من جذور حشيشة الملاك يستعمـل

لتعطير الكثير من المشروبات الروحية .

أما مغلي او مستحلب جذور حشيشة الملاك فيستحسن لعملها نقع (مقدار ٥ غرامات) من الجذور المقطعة الى اجزاء صغيرة في قليل من الماء في المساء ، وعند الصباح يضاف اليها مقدار فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم يصفى بعد (١٥) دقيقة ويشرب على دفعات متعددة طيلة النهار . أما الصبغة فتعمل بوضع خمسة أجزاء من الكحول النقي فوق جزء واحد من الجذور المقطعة إلى اجزاء صغيرة وتترك داخل زجاجة محكمة السد مدة ثلاثة اسابيع ، تخض الزجاجة اثناء ذلك مراراً وفي كل يوم ، ثم تصفى الصبغة بعد ذلك وتحفظ بزجاجة الاستعمال. ويؤخذ منها عند اللزوم مقدار (٧) نقط على قطعة صغيرة من السكر او في ملعقة كبيرة من الحليب او الماء الساخن ٣- ٤ مرات في اليوم .

وختاماً يحذر من الغلط والاشتباه بين حشيشة الملاك وحشيشة اخرى سامة تشبه حشيشة الملاك بشكلها ولكنها اصغر منها حجماً ، كما يلاحظ ان حشيشة الملاك الغضة تحوي سائلا حليبياً قد يسبب للجلد بعض من يلمسونه من الاشخاص طفحاً جلدياً (كالشرى) مصحوباً بانتفاخ وفقاقيع ليس منها خطر على الصحة ولكنها لا تشفى بسهولة . ومثل هؤلاء من ذوي الحساسية المفرطة يجب ان يتنعوا عن مس العشبة والعمل بها .

حَرْشف السطوح :

(جنس نباتات عشبية لحمية تزرع لزهرها وللتزيين ، وهي من فصيلة المخلدات) .



حَرْشف السطوح
Sempervivum Tectorum

مكان النبتة : في الجبال ويمكن زرعها في الحدائق وقصع الأزهار.

اوصافها : عشبة زاحفة يبلغ علوها نحو ٢٠ — ٣٠ سنتيمتراً ، اوراقها السفلى متجمعة بشكل الوردة ، لحمية الملمس وشوكية الرأس، ازهارها وردية اللون ومتشعبة كالنجم .

الجزء الطبي منها : الأوراق طيلة السنة وعلى الأخص الغضة منها .

المواد الفعالة فيها : مواد دابغة وهلامية مع حامض التفاح وتعتبر مضادة للالتهاب ومسكنة للتشنجات ومدرة للبول .

استعمالها طبياً :

أ — **من الخارج**: تستعمل الاوراق الغضة المهروسة « المدقوقة » لمعالجة القروح وخصوصاً قروح الشيخوخة في الساقين ، وتؤكد بعض المصادر ان المعالجة بالأوراق هذه انقذت اعضاء كثيرة من البتر المحتم .

ويعالج الكالو «المسمار» الملتهب في اصابع القدمين ايضاً بالأوراق المهروسة،

وذلك بوضع ورقتين مهروستين او اكثر فوق القرحة او الالتهاب المراد معالجته وتثبيتها برباط وتبديلها بضع مرات في اليوم .

ويستعمل عصير الاوراق الغضة لمعالجة الحروق وعقصات الحشرات (نحل ، دبور ، زلاقط .. الخ) والتهابات الثدي ، والتهابات الجلد ، والسرطان المتقرح ، والثؤلول وكالو (مسامير) اصابع القدمين والجلد المتشقق في الوجه او اليدين من جراء (القشب) في الشتاء او الاعمال اليدوية المضنية ، وذلك بطليها بالعصارة الطازجة . كما تستعمل العصارة هذه ممزوجة بالكحول المخفف لمعالجة النمش والبقع التي تشوّه الوجه .

ويستعمل مرهم الأوراق لمعالجة الكدمات والهروس ، ويعمل بالطرق المعروفة من الاوراق المهروسة ومزجها جيداً بالمادة الدهنية المذابة (زبدة غير مملحة ، لانولين ، شحم حيواني .. الخ) .

ب — **من الداخل** : تستعمل عصارة الاوراق الغضة او المستحلب منها لمعالجة القرحة المعدية والمعوية والغثيان مهما كانت أسبابه .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة (١٠) ورقات لكل فنجان من الماء ، ويعطى منه ملء ملعقة كبيرة في كل ساعة ، ولمعالجة الغثيان ملعقة صغيرة عوضاً عن الكبيرة . وأما العصير فيعطى بكميات اقل من ذلك .

حشيشة الإوز :

(مترجمة ، نبات بري معمر طبي) وتوجد في سوريا ولبنان في الجبال العالية .

مكان النبتة : في الاراضي الرطبة والمروج وأطراف الطرق والاقنية في الجبال العالية .



حشيشة الاوز
Potentilla Anserina

اوصافها : عشبة زاحفة تظهر فروعها بمجموعة واحدة بعضها يحمل أوراقاً لوزية الشكل مسننة ووجهها الأسفل مكسو بشعيرات دقيقة فضية اللون ، وبعض الفروع تحمل ،من شهر ايار حتى شهر تموز ، ازهاراً صفراء جميلة مستديرة ومكونة من (٥) ورقات .

الجزء الطبي منها : العشبة وهي مزهرة (ايار – تموز .)

المواد الفعالة فيها : مادة مضادة للتشنجات بجميع انواعها ، ومادة توقف النزيف .

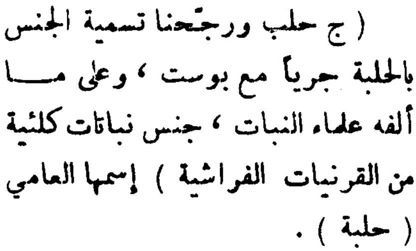
استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج**: تستعمل مكمدات المغلي من هذه العشبة لمعالجة الآلام التشنجية في البطن (مغص المعدة والامعاء والمرارة) .

ب – **من الداخل** : يستعمل المستحلب لمعالجة جميع أنواع التشنجات (الصرع ، الكزاز ، المغص المعدي والمعوي ومغص حصاة المرارة وحصاة الكلى ، وآلام المبيض والرحم اثناء الحيض ، وآلام الزحار – الدوسنطاريا– وآلام الذبحة الصدرية ، ونوبات الربو (استما)، وأخيراً التشنجات العضلية في الساق او التشنجات الناتجة عن داء النقرس) .

ويعمل المستحلب بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب ساخناً وبمقدار فنجانين في اليوم .

حُلبة مزروعة :


(ج حلب ورجّحنا تسمية الجنس بالحلبة جرياً مع بوست ، وعلى مـــا ألفه علماء النبات ، جنس نباتات كلئية من القرنيات الفراشية) إسمها العامي (حلبة) .


حُلبة مزروعة
Trigonell Foenum Craecum

مكان النبتة : مزروعة ببذرها في شهر (آذار) ويندر ان توجد بريّة .

اوصافها : عشبة يراوح علوها بين (٢٠ — ٦٠) سم ، ساقها جوفـــاء تتفرع منها سوق صغيرة تحمـــل كل منها في نهايتها ثلاث اوراق مسننــة طولانية ، ومن قاعدة ساق الأوراق تظهر قرون ممقوفة طولها نحو من (١٠) سم ، تحمل الازهار الصفراء الصغيرة — حزيران ، تموز — التي تتحول بعـــد عقدها الى بذور صفراء ضمن القرون ، ككل القطانيات . والعشبة كلها لهـــا رائحة تشبه رائحة تيس المعز .

الجزء الطبي منها : البذور الناضجة .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية ومرّة ومـــادة (السابونين Saponin) وهي مقوية وملينة للأمعاء ، ومضادة للالتهاب . وكان قدماء اطباء الهند يستعملونها لمعالجة جميع الحالات المرضية التي نعالجها في وقتنا الحاضر بزيت كبد الحوت (زيت السمك) والزرنيخ Arsen والفوسفور.

استعمالها : طبياً :

أ ـ من الخارج : لا يُفضل على لبخ بذور الحلبة اي دواء في معالجة الدمامل لتسريع فتحها وشفائها ، وكذلك معالجة الخراجات المتننة والتي تتضاعف بالتهابات الاوعية اللمفاوية – (أي التي تمتد منها خيوط حمراء ملتهبة وهي ما يسميه العامة بتسمم الدم) – والدحاس المتقيح في الاصابع ، وخراجات الثدي ، وخراجات الشرج الناتجة عن انسداد الناسور ، وتقيح العظام ، والاكزما ، والغلغموني والآلام العضلية الروماتزمية والقروح في الاقدام ، المستعصية الشفاء . كما ان الغسل بغلي الحبوب يعيد الى الجلد المتشقق – « الشقيان » – نعومته وطراوته ، وكذلك يفيد بذر مسحوق الحبوب داخل (الجراب) لوقاية الاقدام في الشتاء من الاصابة بالبرد « تثليج » .

اما كيفية عمل لبخة الحلبة فهي: مزج كمية من مسحوق بذور الحلبة في وعاء بكمية من الماء الفاتر مع تحريكها باستمرار الى ان يصبح المزيج كالعجين الرخو ، ثم يوضع الاناء المحتوي على هذا المزيج في إناء ثانٍ أوسع ، يحوي كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان تصل الى ثلثي ارتفاع إناء المزيج ، ثم يحرك المزيج باستمرار لمدة عشر دقائق تقريباً إلى ان يصبح لونه اغمق وقوامه كالعجين المرن. بذلك يتم صنع اللبخة ، فتفرد ساخنة بغلظ سنتمتر واحد فوق المكان المراد معالجته مباشرة – على الجلد – وتغطى بقطعة قماش من الكتان وقطعة أكبر من القماش الصوفي وتُجدد مراراً في اليوم .

ويستعمل مرهم الحلبة لتدليك القدمين مساءً قبل النوم لمعالجة الزكام وما يمكن ان يرافقه من سعال جاف ، ولبرودة الاقدام أيضاً .

ولعمل المرهم يمزج مسحوق بذر الحلبة مع بضعة فصوص مهروسة من الثوم–

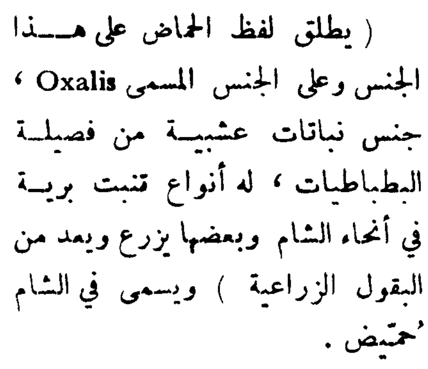
ثوم الأكل – ويضاف هذا المزيج الى مادة المرهم الدهنية كالمعروف. ولاستعماله كما اسلفنا يطلى به باطن القدمين ـ بغلظ شفرة السكين – في المساء عند النوم، ويربط فوقها بقماش أصم ليظل المرهم عليها حتى الصباح ، وتتكرر العملية بضع مرات حسب اللزوم .

ب – **من الداخل** : يستعمل مغلي الحلبة او مسحوقها لتسمين الجسم ، ويساعد مرضى البول السكري بشفاء الجروح فيهم ، كما يستعمله الأطباء الفرنسيون لمعالجة الالتهابات الرئوية والنزلات المعوية والإمساك والبواسير .

ويستعمل المغلي من مسحوق الحلبة للفرغرة في التهاب اللوزتين ومرض الخناق « دفتيريا » ، وللشرب (ملعقة كبيرة ٣ – ٤ مرات في اليوم) لتسكين سعال المصابين بالتدرن الرئوي (سل) ، غير ان رائحته الكريهة كثيراً ما تحول دون تقبل المريض استعماله من الداخل .

ويعمل مغلي بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها الى نصف ليتر من الماء ، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط ، يصفى بعدها المغلي ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة). وللفرغرة يُغلى المسحوق بمقدار فنجان واحد من الماء فقط يغرغر به بضع مرات يؤخذ في كل مرة منها جرعة واحدة فقط ويحتفظ بها داخل الفم لمدة (دقيقة ونصف) .

أما مسحوق بذور الحلبة فلاستعماله من الداخل يمزج منه مقدار (١٠) غرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون ، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم .



حماض بستاني :

(يطلق لفظ الحماض على هـذا الجنس وعلى الجنس المسمى Oxalis ، جنس نباتات عشبية من فصيلة البطباطيات ، له أنواع تنبت برية في أنحاء الشام وبعضها يزرع ويعد من البقول الزراعية) ويسمى في الشام حُميض .

مكان النبتة : تنبت برية في الادغال الرطبة وبالقرب من السواقي ، وتزرع لحموضة أوراقها .



الحماض الصغير
Rumex Acetosa

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠) سنتيمتراً وهي على نوعين : الحماض البستاني الكبير والحماض البستاني الصغير Rumex Acetosella ، والأول افضل طبياً ، ساقه مشربة حمرة وأوراقه بشكل الحربة فوق ساق طويلة غليظة نوعاً ، ومذاقها شديد الحموضة وأزهاره صغيرة خضراء مشربة حمرة .

الجزء الطبي منها : الاوراق في الربيع .

المواد الفعالة فيها : ثاني اوكسلات البوتاس مع حامض الاوكسلات (منقي الدم) وفيتامين س (C) بكثرة .

استعماله طبياً :

أ ــ من الخارج : لا يستعمل .

ب – **من الداخل** : تستعمل اوراق الحماض لمعالجة الامساك عند الشيوخ ومعالجة (ابو صفار) احتقان الصفراء وذلك بأكل مقدار حفنة منه في اليوم مع السلـطات او بعصره وشرب ملعقة صغيرة او ملعقتين يومياً من عصيره في ماء محلى بالسكر . ولا يجوز استعمال الحماض إذا وجدت امراض في الكلى او استعداد لمرض النقرس او تكوّن الحصاة البولية وفي حالات الإسهال .

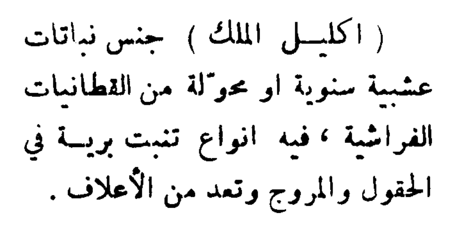
وإتماماً للفائدة نذكر فيما يلي بعض الوصفات لاستعمال الحماض على مائدة الطعام .

١ – **مايونيز الحماض** : تفصل اوراق الحماض عن سوقها وتفرم شرائح وتمزج بالمايونيز المخففة بالحليب ، ثم يضاف اليها تفاحة (مبروشة) وتمزج جيداً وتقدم كسلطة .

٢ – **حساء الحماض** : يحمص قليل من الدقيق (الطحين) في السمن او الشحم تحميصاً خفيفاً ، يظل الدقيق فيه محتفظاً بلونـه الأبيض ، ثم يضاف اليه بصلة مفرومة وكمية من مرق اللحم المملح ، ويغلى الى الاستواء ، وقبل نهاية الغلي ببضع دقائق فقط يضاف إلى الحساء مقدار (١٢٥) غراماً من ورق الحماض المفروم .

٣ – **صلصة الحماض** ، للسمك وأنواع المكرونة : يحمص الدقيق كما سبق وصفه في تحضير الحساء ويضاف اليه كمية من الحليب ويغلى الى الاستواء ثم يمزج جيداً مع أوراق الحماض المفرومة .

حندَقوق حقلي :



(اكليـل الملك) جنس نباتات عشبية سنوية او محوّلة من القطانيات الفراشية ، فيه انواع تنبت بريـة في الحقول والمروج وتعد من الأعلاف .



حندقوق حقلي
Melilotus Officinalis

مكان النبتة: في الحقول والمروج.

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهـا نحواً من متر ، ساقها جوفاء متفرعة ، اوراقها مثلثة المدد ، بيضوية الشكل ، ازهارها عنقودية تنبت من قاعـدة الاوراق ، فراشية صفراء اللون عطرة الرائحة ، تزهر بين شهري حزيران وأيلول .

الجزء الطبي منها : الجزء الأعلى من العشبة في أشهر الزهر .

المواد الفعالة فيها : مـادة الكومارين Cumarin تسكّن الآلام وتفتت الاورام وتطريها .

استعمالها طبياً :

أ — **من الخارج:** تعالج الاورام الصلبة (غير الخبيثة) كعقد الحليب في الثدي وغيرها بمرهم العشبة الغضة ، وتغلى ببطء وفوق نار خفيفـة بضعفي مثليها من الشحم الى ان يتم تبخر الماء منها ، ثم تصفى بعصرهـا بقطعة من النسيج الكتاني. ويستعمل المرهم ايضاً لمعالجة القروح والدمامل والجروح العفنة .

ب – **من الداخل** : يشرب المستحلب لمساعدة المعالجة بالمرهم كما أسلفنا، ولتسكين انواع المغص في البطن ، ولمعالجة النزلات الشعبية . ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة (٢ – ٣) غرامات لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجانان في اليوم بجرعات متعددة ، ويشرب فنجان واحد منه في المساء يجلب النوم .

خبازة برية :

(خبيز في الشام ، جنس زهر من فصيلة الخبازيات).

مكان النبتة : حواشي الطرق ، السياج .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ، اوراقها مستديرة مجنحة ومسننة وساقها الطويلة مكسوة بشعيرات دقيقة، وكذلك الساق وفروعها. وهي تزهر بين حزيران وأيلول ازهاراً بخمس اوراق مجوّفة عند الرأس ، لونها احمر فاتح ومخططة بخطوط قاتمة ، ساقها طويلة ومكسوة بشعيرات دقيقة .

خبازة برية
Malva Silvestris

الجزء الطبي منها : الورق مع الساق، والأزهار بدون الساق .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية وقليل من المواد الدابغة والمقشعة وفي الاوراق مواد قابضة .

١

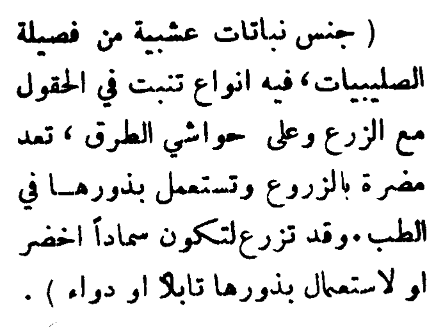
استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : تستعمل لبخ العشبة الفضة والمهروسة لمعالجــة القروح ويستعمل مغليها للمضمضة والغرغرة في التهاب اللوزتين والفم .

ب – من الداخل: يشرب مغليها لمعالجة النزلات الصدرية (سعال مصحوب بقشع) والنزلات المعوية (اسهال) ولمعالجة التهاب الحلق واللوزتين .

ويعمل المغلي كالمعتاد وبنسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخناً (٢ – ٣) فناجين في اليوم.

خردل اسود :



(جنس نباتات عشبية من فصيلة الصليبيات، فيه انواع تنبت في الحقول مع الزرع وعلى حواشي الطرق ، تعد مضرة بالزروع وتستعمل بذورهــا في الطب. وقد تزرع لتكون سماداً اخضر او لاستعمال بذورها تابلاً او دواء) .

مكان النبتة : برية في حقــول القمح وتزرع لبذورها .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهــا نحو نصف متر ، والأسود منها نحــو متر ، ساقها مبرومة ، اوراقها مجنحة ومسننة ، تزهر في شهري حزيران وتموز ازهــاراً عنقودية وصفراء ،



خردل اسود
Brassica - Nigra

بذورها خشنة صفراء (خردل ابيض) او سمراء (خردل اسود) .

الجزء الطبي منها : بذور الخردل الأبيض في تموز وآب ، وبذور الخردل الاسود من تموز حتى أواخر شهر ايلول .

المواد الفعالة فيها : شبه قلي ومادة السينالبين Sinalbin مع زيت دهني ومواد هلامية مخرشة للجلد ومقبّلة ومساعدة للهضم . ويلاحظ ان الخردل الاسود أقوى مفعولاً من الأبيض .

استعماله طبياً :

أ ـ من الخارج : أكبر عامل فعال في بذور الخردل حدة طعمه في الفم ، وهذه تفسدها الحرارة وتبطل مفعولها . لذلك يلاحظ عدم غلي بذور الخردل او مسحوقها وعدم تعريضها للماء الحار إلا عند الضرورة ، لاستعمالها في الحمامات لأقصر مدة ممكنة .

يضاف مسحوق بذور الخردل الى الحمامات الكلية او الجزئية لمعالجة احتقان الرئة (التهاب الرئة) وضعف القلب . فالاطفال الذين تبرد اجسامهم فجأة ويزرق لونهم او يصفر ـ يوضعون حالاً ولمدة دقيقتين في حمام خردلي ساخن . والحمامات الجزئية للساعدين تعمل عند المسنين لمعالجة النقرس وعسر التنفس وضعف القلب وفقدان الحس في الاصابع (ضعف القلب الشيخوخي) . وتعمل الحمامات القدمية الخردلية لمعالجة احتقان في الرأس او الصدر ، والصداع والدوار (الدوخة) . والحمامات القدمية الخردلية تزيل بسرعة عسر التنفس والشعور بالاختناق الناتجين عن التهاب اللوزتين وتضخمها وتضيّق المجاري الهوائية ، كما انها تدر الحيض المحتقن . ولعمل الحمام الخردلي الكلي يمزج مقدار (٢٠٠) غرام من مسحوق البذور (خردل مطحون) بمقدار من الماء الفاتر إلى

ان يصبح كالعجينة ، وتضاف هذه بعد نصف ساعة الى مـــاء الحمام الساخن (مغطس) بدرجة (٣٧) مئوية ويمدد المريض بداخله لمدة (١٠) دقائق .

أما الحمامات الخردلية الجزئية (حمامات الساعدين والقدمين) فتعمـــل بإضافة ماء فاتر إلى ملعقتين كبيرتين من مسحوق البذور لتصبح عجينة رخوة تذاب في ماء الحمام الجزئي (نصف تنكة) والساخن بدرجة (٣٧) مئوية . ومدة الحمام فيه (١٠) دقائق ايضاً . وإذا شعر المريض في الحمام الخردلي الكلي او الجزئي بحرقان شديد في الجلد يرفع حالاً من الحمام ويغسل جلده بالماء الساخن لازالة الخردل عنه . ومفعول الخردل المطلوب هو بتخريشه للجلد على ان لا يصل هذا التخريش إلى درجة الحرق وتكوين الفقاقيع .

ويعالج باللبخ الخردلية الصداع العصبي بوضع اللبخة فوق مؤخرة الرأس ، وآلام المعدة (قرحة المعدة) بوضعها فوق المعـدة في أعلى البطن ، واحتقانات الرئة وما يرافقها من عسر التنفس وازرقاق في اللون ناتـــج عن ضعف الدورة الدموية ، بوضع اللبخة فوق الظهر . وتعالج التهابات الحنجرة وفقدان الصوت فيها (بحة) بلبخة خردلية فوق الحنجرة في الرقبة .

وتعمل اللبخة الخردلية بمزج كمية من مسحوق الخردل الأسود بالماء الفاتر ، لكي تصبح عجينة متماسكة ، تفرد بغلظ نصف سنتيمتر فوق قطعة من القماش وتوضع فوق الجلد مباشرة وتزال بعد (٥ — ٣٠) دقيقة تبعاً لشدة ما يشعر به المريض من حرقان في موضع استعمالها . ومن المعروف عن مرض الحصبة ان درجة الحرارة فيها تنخفض بظهور الطفح ، وللإسراع في ظهوره يلـف الجسم لمدة (٥ — ١٠) دقائق بفوطة مغطسة بماء ساخن اضيف اليه مقدار (٢ — ٣) ملاعق من مسحوق بذور الخردل .

وتعالج التهابات الفم المصحوبة بتبقعات بغرغرة الخردل ، وتعمل هذه بمزج

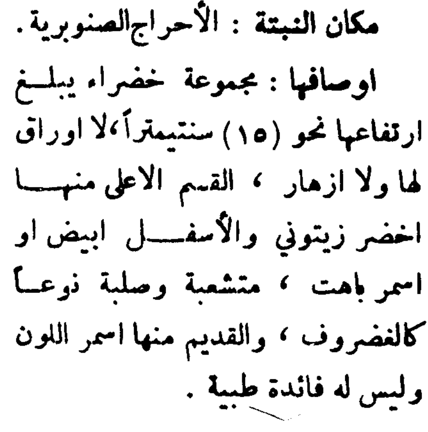
(١٥) غراماً (٣ ملاعق صغيرة) من مسحوق الخردل بنصف ليتر (كوبين) من الماء الفاتر .

وتعالج تشققات جلد الأيدي وخشونتها بتدليكها وغسلها بزبد الصابون ممزوجاً بقليل من مسحوق الخردل .

وتعالج الانصبابات الدموية بمرهم الخردل، وهو يعمل بمزج (١٠) غرامات من مسحوق الخردل مع (٢٥) غراماً من العسل ومثلها من دهن الاوز. ولمعالجة تضخم الغدد اللمفاوية يعمل المرهم من البذور ومزجها مع (٥٠) غراماً من الصابون المرن، وعند استعماله يغطى الجلد السليم حول العقدة المتضخمة بالفازلين لوقايته من مزم الخردل وتخرشاته .

ب – من الداخل : تعطى حبتان من الخردل صباحاً قبل الاكل ولمدة بضعة أيام للوقاية من الشلل الدماغي (انفجار شريان في الدماغ في مرض تصلب الشرايين الدماغية وازدياد ضغط الدم) . واستعمال الخردل باعتدال في الطعام يحسّن الشهية ويساعد على الهضم ويلين الباطنة ويطرد الغازات من الامعاء .

خرز الصخور :



مكان النبتة : الأحراج الصنوبرية.

اوصافها : مجموعة خضراء يبلغ ارتفاعها نحو (١٥) سنتيمتراً، لا اوراق لها ولا ازهار ، القسم الاعلى منها اخضر زيتوني والأسفل ابيض او اسمر باهت ، متشعبة وصلبة نوعاً كالغضروف ، والقديم منها اسمر اللون وليس له فائدة طبية .



خرز الصخور
Cetraria Islandica

الجزء الطبي منها : العشبة كلها في الربيع (نيسان ، ايار) والخريف (ايلول ، تشرين الاول) .

المواد الفعالة فيها : مواد نشوية وأخرى هلامية ومواد مرّة تغذي وتقوي الشهية وتسكن السعال .



استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج :** لا تستعمل .

ب – **من الداخل :** لتقوية الشهية والأجسام المنهوكة القوى او في الإرضاع، او الحمل أو الشيخوخة ، ولمعالجة السعال المصحوب بقشع (بصاق) – وليس السعال الجاف ، ولمرض السل – ما عدا حالات النزيف الرئوي – ومرض البول السكري/ولمعالجة التقيؤ اثناء الحمل (وحام) او بعد التخدير العام (البنج). لهذه الاغراض كلها يستعمل المغلي ويحضّر بالطرق الخاصة التالية :

١ — للتقوية ومعالجة المعدة :

يغلى مقدار ملعقة صغيرة من العشبة في فنجان من الماء بضع دقائـــق ، ثم يترك لمدة (١٠)دقائق للتخمير يصفّى بعدها ويشرب بعد الاكل وبدون تحلية. ويلاحظ ان هذا المغلي شديد المرارة وأن اضافة قليل من الصودا اليه تزيـــل مرارته ولكنها تقلل من فائدته. أما إضافة الحليب الى المغلي فإنها تحسّن مذاقه ولا تقلل من فائدته .

٢ — لمعالجة الامراض الصدرية :

تنقع العشبة اولاً لمدة(١٢) ساعة في الماء البارد ، ثم يصب الماء وتغلى العشبة بماء جديد .

٣ — لمرضى البول السكري :

يغلى مقدار (١٠) غرامات من العشبة ولمدة ربع ساعـــة بنحو (٢٠٠) غرام (كوب) من الماء ، وقبل انتهاء مدة الغلي يضاف اليه بضع اوراق من النعنع وكمية من مسحوق (الكاكاو) ويـــبرّد المزيج في البراد ، ويشرب بالملعقة وهو بارد جداً .

هذا وتستعمل الصبغة لمعالجة التقيو بإضافة خمسة أجزاء من الكحـول المركز (٩٥٪) لكل جزء من العشبة في زجاجة محكمة السد تخض يوميـــاً وتصفى الصبغة بعد عشرة ايام . ويعطى منها (٢٠ نقطة) على قطعـــة من السكر او في قليل من الماء (٣) مرات في اليوم ، او عشر نقط كل ثـــلاث ساعات الى ان يزول القيء .

ُخزامى معروفة :

(وهي الخزامى وخيرى البر في المفردات) ويسمى في الشام َخزَم .

مكان النبتة : برية في الحقول المهملة وتزرع وتنمو في كل نوع من انواع الارض وهي من الاعشاب المعمرة .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها (٣٠ — ٦٠) سنتيمتراً كثيرة الفروع المنتصبة الى الاعلى ، اوراقها طويلة مستطيلة ملساء غير مسننة ، ازهارها عطرية الرائحة مرّة المذاق زرقاء اللون بمجموعات كالسنابل .



ُخزامى معروفة
Lavandula Officinalis

الجزء الطبي منها : الازهار في نهاية شهر تموز وبداية شهر آب (اي قبل سقوط أوراقها) ، ويلاحظ ان أزهار العشبة المعمرة من السنة الثانية حتى السادسة ، أغنى بالمواد الفعالة من أزهار العشبة الفتية .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع (اسيتات اللينالليل Acetat Linalyl) ومواد دابغة وأخرى مسكنة للأعصاب .

استعمالها طبياً :

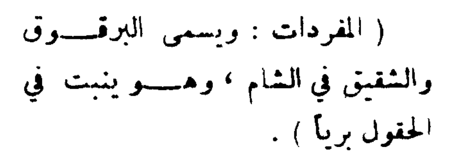
أ — **من الخارج :** تعالج الكدمات والتواء المفاصل (فكشة) وآلام عرق

النسا (اسياتيك) والروماتزم وغيرها من أنواع الأمراض العصبية (نويرالجي) بكمدات مستحلب الأزهار او التدليك بزيتهـــا ـ ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (٣) ملاعق صغيرة من الأزهار لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان . وأما الزيت فيعمل من مقدار حفنة من الأزهار وكمية كافية لغمرها من زيت الزيتون وتركها في زجاجة بيضاء مسدودة سداً محكماً في الشمس لمدة اسبوعين ، يصفى بعدها الزيت وتعصر فيه الأزهار بقطعـة من الشاش ويحفظ للاستعمال .

ب – **من الداخل** : يستعمل مستحلب الأزهار (١ – ٢) فنجان في اليوم لمعالجة اضطرابات المعدة وطرد غازات الأمعاء وجميع الاضطرابات العصبيـة (خفقان القلب ، العصبي ، الصداع ، التهيج النفساني ... الخ) . او يستعمل بدلاً عنه الزيت بمقدار (٥ – ٨) نقط على قطعة صغيرة من السكر (١– ٢) مرة في اليوم .

ويوصي (تابرنيموسنتوس) من مشاهير الأطباء القدماء ، باستعمال الازهار لإعادة النطق إلى اللسان بعد إصابته بالشلل الدماغي ، وذلك بتغطيس الازهار بالنبيذ او الكحول ووضعها داخل الفم ، ويؤكد حسن مفعولها في حل عقدة اللسان وإعادة النطق المفقود اليه .

خشخاش منثور :



(المفردات : ويسمى البرقوق والشقيق في الشام ، وهو ينبت في الحقول برياً) .

مكان النبتة : في الحقول في الربيع وأوائل الصيف .



خشخاش منثور
Papaver Rhoeas

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٢٥ – ٩٠) سنتيمتراً ، ساقها وفروعها مكسوة بشعيرات ، أوراقها طولانية مسننة بخشونة ، أزهارها حمراء ، وفي سائر أجزائها سائل ابيض كالحليب يحذّر منه لأنه سامّ وخصوصاً للأطفال .

الجزء الطبي منها : اوراق الزهر .

المواد الفعالة فيها : روآدين شبه قلي Rhoadin ومواد هلامية .

استعماله طبياً :

أ – **من الخارج** : لا يستعمل .

ب – **من الداخل** ، يستعمل شراب الأوراق لمعالجة السعال الحاد (سعال ديكي ، نزلة شعبية ، التهاب الزور .. الخ) ، والأرق عند الاطفال. ويمكن

تجربته عند الشيوخ ايضاً . ويستعمل الشراب بإضافة ربع ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان الى مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الأزهار ، وبعد ثلاث ساعات يصفى ويحلى بالسكر (٧٥) غراماً ويعطى منه ملعقة صغيرة كل ساعة .

خطمي وردي :

(نوع زهر من فصيلة الخُبّازيات مبذول في حدائق الشام ودوره) .

مكان النبتة : تزرع في الجنائن وتعمر لسنتين ، وهي في الأصل مستوردة من الصين .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٧٥) سنتيمتراً ، ساقها عمودية ، مكسوة بشعيرات خشنة ، اورقها مستديرة وكبيرة ومكسوة بشعيرات خشنة ، تزهر بين شهري حزيران وتشرين الاول ـ وعند قاعدة الاوراق ـ ازهاراً كبيرة خمرية اللون .



خطمي وردي
Althaea Rosea

الجزء الطبي منها : اوراق الزهر من تموز حتى أواخر ايلول .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية وقليل من المواد الدابغة تسكّن الآلام ومضادة للالتهاب .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج** : يعالج الرمد والجروح بالتلبيخ بأوراق الزهر .

ويستعمل المغلي للغرغرة في التهابات اللوزتين والفم .

ب – **من الداخل** : يشرب المغلي لمعالجة سعال الاطفال ولتسكين السعال في النزلات الشعبية وآلام المعدة والأمعاء (مغص) وحرقان البول .

ويعمل المغلي كالمعتاد بغلي (٢ – ٣) ملاعق صغيرة من الاوراق المجففة في فنجان واحد من الماء، ولبضع دقائق فقط ، ثم يصفى ويشرب ساخناً (١ – ٢) فنجان يومياً .

خَلَنْج :

(الفصيلة الخَلَنْجية : سماها بوست فصيلة حشيشة الغبيرة ، وهي من ذوات الفلقتين وحيدات القُمالة ، تقسم اربع قبائل ومن نباتاتها الخلنج وعنب الدب والقطلب .. الخ) .



خلنج
Erica ulgaris

مكان النبتة : الأحراج والاراضي غير الكلسية .

اوصافها : خشبية ، اوراقها صغيرة ، دائمة الخضرة ، ويغطي بعضها بعضاً كقرميد السطوح ، ازهارها صغيرة حمراء ونادراً بيضاء .

الجزء الطبي منها : رؤوس الفروع المزهرة او الازهار وحدها .

المواد الفعالة فيها : مادة شبه قلي فلافون كلوكوزيد Flavon Glykoside ومواد دابغة وقليل من مادة الأربوتين Arbutin مدرة للبول ومسكنة .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج** : لا تستعمل .

ب – **من الداخل** : يستعمل المغلي لمعالجة التهاب المثانة ،وعلى الأخص في حال تضخم البروستات عنــــد الشيوخ ، وكذلك لتسكين الاضطرابات العصبية ومعالجة الأرق . ويعمل المغلي من حفنة من العشبة في ليتر من الماء وغليه الى ان يتبخر ربعه ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم .

خمان :



خمان
Sambucus Ebulus

وهو مبذول في الشام كالخابور ، اي الخمان الاسود .

مكان النبتة : حواشي الأحراج والطرق .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهــا نحو متر ونصف المتر ، ساقها عمودية صلبة ، أوراقها مسننة ، شكلهــا كحربة تنتهي برأس دقيق ، تزهر ازهاراً بيضاء او وردية تفوح منها رائحــة اللوز المر ٨ ثمارها كروية صغيرة وسوداء .

الجزء الطبي منها : الجذور الغليظة (من حجم الاصبع فما فوق) في شهر

آذار او شهر أيلول (بداية الربيع وبداية الخريف) ويلاحظ تنظيفها بدون غسل ثم تقطيعها إلى قطع صغيرة بعد التجفيف لا قبله .

المواد الفعالة فيها : مواد مرّة معرقة ومدرة للبول .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : لا تستعمل .

ب ـ من الداخل : يستعمل مغلي الجذور لمعالجة الاستسقاء (انصباب السوائل في أنسجة الجسم وتجاويفه) الناتجة عن مرض وعجز في الكليتين . ويعمل المغلي بنقع نصف ملعقة صغيرة من قطع الجذور في فنجان من الماء ثم غليها لمدة بضع دقائق وتصفيتها ، ويشرب ساخناً مرة واحدة فقط في اليوم .



(خمان اسود) خابور
Sambucus Nigra

خُمان اسود :

(المفردات وهو البلسان او البيلسان الكبير او الخابور في اصطلاح اليوم في

الشام . ولكن البلسان في كتب المفردات واللغـــة هو : Commiphora-Opobalsamum ، جنس جُنَيْبات طبية وتزيينية من فصيلة الخمانيات) .

مكان النبتة : برّي في البساتين والأدغال والسياج والحفر .

اوصافها : شجرة نامية يصل ارتفاعها احياناً الى (٨) امتار ، لحاؤهــا (قشرها) رمادي متشقق ، يحوي ارتفاعات صغيرة بشكل الثؤلول ، أوراقها مسننة طولانية ، وقد يصل طول الواحدة منها الى (٣٠) سنتيمتراً ، لونهــا اخضر براق . وفي شهر تموز تزهر عناقيد من ازهار صفراء سكّرية الرائحـة تكون فيما بعد اثماراً عنبية خضراء ، وباستمرار النضج يتحول لونها الى ان يصبح اسود مشرباً زرقة براقة .

الجزء الطبي منها : الاوراق في شهر أيار بدون الساق ، وكذلك الازهار في شهري حزيران وتموز ، والأثمار بعد اتمام نضجها وتجفيفها جيداً او طبخها مع السكر (مربى)، والقشرة المتوسطة في اواخر الخريف . ولجمــع القشور (اللحاء) تزال اولاً الطبقة الخارجية الرمادية منها ثم تقشر او على الاصـــح (تبرش) الطبقة المتوسطة من القشر بسكين.

المواد الفعالة فيها : في الازهار زيت طيار معرق ، في القشرة المتوسطـة الخضراء مادة السابونين Saponin ومادة من أشباه القلي مدرة للبـول ومقشعة ومسهلة ، وفي الاوراق مادة مسكنة ومضادة للالتهاب .

استعمالها طبياً :

أ ــ من الخارج : تستعمل الأوراق الغضة المهروسة لمعالجة التهاب قاعـدة الأظافر وتقيحها (الظفر الغارس) .

ويستعمل التلبيخ بالأوراق المهروسة والمطبوخة بالحليب حتى تصبح كالعجينة لمعالجة البواسير الملتهبة . كما يستعمل مرهم الاوراق لمعالجـــة آلام النقرس في مفاصل الاصابع . ولعمل المرهم تمزج الاوراق الغضة بقليل من شحم البقر وتدق معاً الى ان يتم مزجها وتلين كالمرهم .

ب ـ **من الداخل** : يستعمل مستحلب الازهار لمعالجة النزلات المسببة عن التعرض للبرد ومرض (الكريب) في بدايته، وكذلك الروماتيزم والتهـــاب اللوزتين . اما الزكام فيمالج باستنشاق بخار المستحلب . وكذلك تعالج آلام الأذن الناتجة عن البرد بادخال البخار بواسطة قرطاس من الورق (على شكل قمع) الى داخل الأذن. ويسكن مستحلب الازهار نوبات السعال الشديدة مهما كانت اسبابها .

ويعمـــل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة الى ملعقتين من الازهار لكل فنجان واحد من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب منـــه فنجان واحد ساخن (٤ ــ ٥) مرات في اليوم ، ويستحسن اضافة قليـــل من عصير الليمون الحامض الى المستحلب قبل شربه مباشرة .

أما الأثمار فيستعمل عصيرها الطازج (٢٠) غراماً منه يومياً لمعالجة الصداع وغيره من الآلام العصبية في الرأس والوجه ولمعالجة التهاب عرق النسا(اسياتيك) على ان يداوم على استعماله اطول مدة ممكنة .

وأما الأثمـــار المجففة المطبوخة مع السكر فاستعمالها يلين الباطنة ويزيـــل الامساك . ويمكن ايضاً استعمال الاوراق الغضة كمليّن،وذلك بفرم (٥ ــ ٦) اوراق منها وغليها لمدة خمس دقائق في مقدار فنجان واحد من الماء ، ويشرب من هذا المغلي فنجان في الصباح وثان في المساء . واتباع ذلك يومياً طيلة الربيع ينقي الجسم من السموم ويكسبه صحة ونشاطاً (ينقي الدم) .

ويستعمل مغلي القشور كمليّن ايضاً ومدر للبول لمعالجة التهاب الكلى وطرد السوائل المترشحة في الجسم (اوزيما) انصباب الى الخارج. وهو يعمل بالطرق المعروفة بنسبة حفنتين من القشر لكل ليتر واحد من الماء وغليه الى ان يتبخر نصفه ، وشربه جرعات متعددة في اليوم .

ويلاحظ ان مفعول القشور الغضة اقوى بكثير من مفعول القشور الجافة .

خوذية :

(من اليونانية بهذا المعنى، وسماها الدكتور احمد عيسى رأس الهر، جنس نباتات طبية من الشفويات) .

مكان النبتة : الأراضي الرملية .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (١٠ ـ ٣٠) سنتيمتراً ، ساقها مربعة متفرعة ومكسوة بشعيرات دقيقة ، أوراقها بيضوية حرابية ومسننة متقابلة ومكسوة بشعيرات دقيقة ، تزهر بين شهري تموز وأيلول بمجموعات مغزلية ازهاراً كبيرة نسبياً ، لونها اصفر باهت ، والجزء الأسفل منها مبقع بالأصفر الفاقع .



خوذية
Galeopsis Sejetum

الجزء الطبي منها : العشبة المزهرة .

المواد الفعالة فيها : حوامض ومواد دابغة مع السابونين Saponin وأخرى مقشعة ومقوية للجسم وأنسجته .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : يستعمل مستحلبهـا لغسل الجروح والقروح وتكميدها ، ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من المــاء الساخن بدرجة الغليان .

ب – من الداخل : يشرب يومياً (٢ – ٣) فناجـين من المستحلب المحلى بسكر النبات او العسل ، ولأشهرعديدة، لمعالجة السل الرئوي في بدايتـه ولا سيما سل الفص الأعلى من الرئة، ولمعالجة الربو (استما) والسعال والتهاب الحنجرة (بحة الصوت) .

●

خيـــار
Cucumis

لا يحتاج الى تعريف .

استعماله طبياً :

أ – من الخارج : عصير الخيار الطازج ينقي جلد الوجه ويكسبه نضارة ، ولهذا الغرض يطلى الوجه بالعصير في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليـــل ،

ويلاحظ ان الغذاء يجب ان يكون طيلة مدة استعمال الدواء خالياً من التوابل والمقليات .

اما قشر الخيار فيسكن الصداع اذا وضع بوجهه الداخلي فوق الجبهة والصدغين وثبت فوقها برباط .

ب – من الداخل : الخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش في الحميات ويخفف الاضطرابات العصبية ، وكذلك يوصى مرضى البول السكري بالإكثار من أكل الخيار الغض لتنقية الجسم من السموم ، اما الخيار الحامض (المكدوس) فيكسب الجسم دفئاً ، ويسهل الهضم اذا استعمل باعتدال (خيارة واحدة في المساء) .

ذنب الاسد :



ذنب الأسد
Leonurus Cardiaca

مكان النبتة : في الاراضي الخصبة والمعرضة للشمس ويندر وجودها برية وتزرع لأزهارها الفراشية .

اوصافها : عشبة معمرة ساقها عمودية مربعة الاضلاع ولونها في الاسفل احمر بنفسجي ويبلغ ارتفاعها نحو متر « الاوراق متقابلة وفي الاسفل بشكل كف مفتوحة بثلاث أصابع ، وفي الاوراق العليا يكون الفراغ بين الاصابع قليل العميق ، اما الازهار ففراشية صغيرة وردية اللون (بياض

مشرب حمرة خفيفة) .

الجزء الطبي منها : القسم الأعلى مع الزهور فيه .

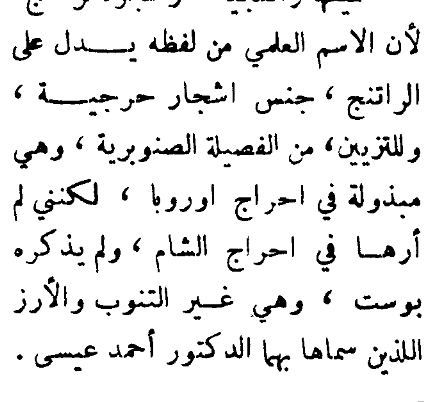
المواد الفعالة فيها : مواد مرة (تركيبها الكيماوي ما يزال مجهولاً) ومواد دابغة وشبه قلي مسكن ومضاد للاسهال .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : لا تستعمل .

ب ـ من الداخل : يستعمل المستحلب لمعالجة اضطرابات القلب العصبية (خفقان ، تقطع النبض ... الخ) . في سن اليأس ، وكذلك لمعالجة أعراض الهستيريا والآلام العصبية (نويرالجي) وذلك باستعمال المستحلب لمدة طويلة . ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء ويشرب منه (١ ـ ٢) فنجان في اليوم . ولمعالجة اضطرابات القلب العصبية يفضل استعمال مستحلب من أجزاء متساوية من الخليط التالي : ذنب الأسد ، أزهار خزامى معروفة ، بذور الكراويا ، بذور الشمرة ، جذور الناردين المخزني .

راتنجية ، بيسيه :



سميتها راتنجية ، وشجره الراتنج ، لأن الاسم العلمي من لفظه يدل على الراتنج ، جنس اشجار حرجية ، وللتزيين ، من الفصيلة الصنوبرية ، وهي مبذولة في احراج اوروبا ، لكنني لم أرها في احراج الشام ، ولم يذكره بوست ، وهي غير التنوب والأرز اللذين سماها بهما الدكتور أحمد عيسى .



راتنجية
Picea Abies

تنّوب : جنس شجر من فصيلة الصنوبريات وقبيلة التنوبية ، فيه انواع للتزيين وأخرى تعد من أهم أشجار الاحراج ، ولا يوجد من انواعه في سوريا ولبنان إلا الشوح Abies Cilicica أي تنوب كليكية في جبال اهدن واللاذقية .

الراتنجية والتنوب متشابهان كثيراً في الشكل وفي تأثيرهما الطبي وكيفية استعمالهما ، لذلك وجدنا من المفيد ان نضمهما معاً ونشملهما ببحث واحد .

الاوصاف : اشجار حرجية صنوبرية معروفة .

الجزء الطبي منها : الفروع الحديثة في شهر ايار ، وفيه يكون لونها اخضر فاتحاً ، وهذا يميزها عن الجذوع القديمة والتي يكون لونها اخضر قاتماً .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع زيت التربنتين وهو مثير للجلد والجلد المخاطي وللدورة الدموية فيهما ، كما انه مطهر ومضاد للقشع – البلغم – في

الصدر ولضعف الاعصاب والنقرس ، والروماتزم ... الخ .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : تستعمل الخلاصة الكحولية لتدليك الاعضاء المصابة بالروماتزم او النقرس . ولعمل الخلاصة المذكورة تقطع الفروع الحديثة وتوضع في اناء زجاجي ، ثم يضاف اليها الكحول (٣٠٪) المخفف الى ان يعلو فوقها . ويسد الاناء بعدها سداً محكماً ويوضع في مكان حار لمدة بضعة اسابيع . ويمكن استعمال هذه الخلاصة الكحولية من الداخل ايضاً وذلك بمقدار (١٥ ـ ٢٠) نقطة على قطعة من السكر .

ويستعمل مغلي الأغصان باضافته إلى ماء الحمام (مغطس) لمعالجة الوهن ، والضعف العام ، وضعف الاعصاب ، وللناقهين من الامراض المنهكة ، وللمصابين بمرض النقرس او مرض الروماتزم . وذلك بتقطيع الاغصان إلى اجزاء صغيرة وغلي مقدار ثلاث حفنات منها في كمية من الماء لمدة ساعة ثم تصفية المغلي وإضافته إلى ماء الحمام الساخن (٣٥ ـ ٣٧) درجة مئوية . ومدة الحمام(١٠) دقائق يجفف بعدها جسم المصاب ويدلك جيداً ، او يقوم المصاب بحركات رياضية الى أقصى ومدة يستطيعها دون اجهاد.

ويعالج تثليج أصابع القدمين في الشتاء بعمل حمامات قدمية لمدة ربع ساعة بمغلي فاتر من اوراق التنوب بالماء ، مدة الغلي ساعة كاملة .

ب ـ من الداخل : يستعمل عصير الفروع الحديثة لمعالجة إصابات الرئة ـ

النزلات الشعبية المزمنة كالسعال المزمن والسل . وهـو غني جداً بأنواع الفيتامينات اذا بقي بارداً رلم يغلَ لتخزينه .

ويستخلص العصير المذكور من الفروع بتقطيعها الى اجزاء صغيرة ووضعها طبقات - كل طبقة بغلظ اصبعين - يرش فوق كل طبقة منهـا كمية تكفي لتغطيتها من السكر المبلور - سكر ناعم - ثم يُسدّ الاناء سدّاً محكماً ويوضع في الشمس لمدة (٥ - ٦) اسابيـع . بعد ذلك تصفى محتوياته وتعصر بقطعـة من الشاش او نسيج آخر مثله . ويغلى العصير للتخزين لحفظـه من الفساد ، ويفقد بذلك جزءاً كبيراً من فيتاميناته ، ويؤخذ منه مقـدار ملعقة صغيرة (٣ - ٤) مرات في اليوم .

ويمكن الاستعاضة عن العصير المذكور بالخلاصة الكحولية كما أسلفنـا او بغلي الاغصان الحديثة المحلى بعسل النحل او سكر النبات ، ويعمل بنقـع مقدار (٧٥) غراماً من الفروع الحديثة في ليتر من الماء البارد لمدة بضع ساعات ثم يسخن بعدها النقوع حتى درجة الغليان ، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويحلى بالعسل او سكر النبات . ويشرب منه مقدار فنجان واحد مرة واحدة او مرتين في اليوم .

راش :

(المفردات : الراش من الفارسية ، نبـــات طبي معمر من المركبات الانبوبية الزهر) .

قسط شامي .

مكان النبتة : المروج والاحراج الرطبة وبين القبور ، ويمكن زرعهـا بعمل (دندانة) من بذورها في شهري شباط وآذار ثم ينقل (الشتل) منها الى مكان الزرع في شهري نيسان وأيار .

راش
Inula Helenum

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهـا (متر ـ متر ونصف) تعيش بضـع سنين ، اوراقها كبيرة بشكل القلب تضيق نحو الأعلى وتنتهي برأس رفيـع كالحربة ، اطرافهـا تحوي (٢ ـ ٣) انبعاجات ، وجهها الأسفل يحوي شعيرات صغيرة رمادية الـلون ، وفي شهري تموز وآب تتفتح لها ازهار منفردة او متجمعة ، صفراء اللون واسعة الاستدارة ، ساقها غليظة الحجم ، عمودية مستقيمة ، جذورها متشعبة ومعقـدة سمراء من الخارج ، بيضاء في الداخل ولها رائحة أفاويه .

الجزء الطبي منها : جذور العشبة المعمرة وتجمع في بداية الربيـع او في الخريف للتجفيف .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار ومادة الانيولين Inulin مع مواد صمغيـة

ومادة الهيلينين Helenin من أقوى المطهرات .

استعمالها طبياً :

أ ـ **من الخارج** : لمعالجة الجرب وذلك بتدليك الجسم المصاب بمرهم يعمل من (٢٠) غراماً من مسحوق الجذور و (١٠) غرامات من الدهن او شحم الحيوان وإبقاء المرهم فوق الجسم لمدة (٢٤) ساعة ، يستحم بعدها المصاب بالماء الساخن والصابون وتطهر ملابسه وملاءة سريره بالغلي والغسل .

كذلك يستعمل مغلي قوي التركيز من مسحوق الجذور لغسل الجروح ومنع تقيحها ، ولمداواة الطفحات الجلدية الجافة ، وذلك بتكميدها بالمغلي المصفى ـ بارداً او ساخناً . ويستحسن ان يضاف إلى ذلك شرب مقدار فنجان واحد من مستحلب الجذر ايضاً ، وذلك بغلي مقدار (٣) غرامات من الجذر المفروم في فنجان كبير واحد من الماء وشربه أثناء النهار على دفعات متعددة. ويلاحظ ان زيادة كمية المستهلك طيلة النهار من هذا (الشاي) الى أكثر من (فنجان ونصف او فنجانين) تسبب الغثيان والقيء .

ب ـ **من الداخل** : يستعمل في الإصابات الصدرية لأنه يحل البلغم المتجمد في المجاري الهوائية ويسهل عملية التقشع ، فهو مفيد إذاً في معالجة الالتهابات الشعبية والرئوية بجميع انواعها بما في ذلك السل الرئوي، خصوصاً وان مادته المطهرة تضعف نمو الجراثيم وقد تقضي عليها كلياً ، ويخفف عسر التنفس ويحدّ من نوبات السعال الديكي .

وفي الجهاز الهضمي يحسن الشهية للأكل ، ويسهل افراز المرارة . ويعتقد بعض قدماء الأطباء انه يزيل ايضاً أورام المعدة ويشفيها كما يشفي من فقر الدم ـ انيميا ـ ويقي الجسم من الإصابة بالأوبئة عند ظهورها .

ويفيد استعمال جذر الراش من الداخل ايضاً في إدرار البول وفي تقوية الطمث عند النساء وفي مداواة الملانخوليا (اكتئاب النفس) . ولاستعماله من الداخل يُشرب من مغلي الجذر المفروم مقدار (١ ــ ٢) فنجـــان كبير في اليوم بجرعات متعددة طيلة النهار، او يمزج من مسحوقه مقدار غرام واحد مع مثله من عسل النحل لتعاطيه أثناء النهار بدفعات متعددة ايضاً .

ولمعالجة الربو (استما) يستحسن استعمال خليط مكوّن من أجزاء متساوية من مسحوق جذور الراش وزهرة الربيع (كعب الثلج) ومسحوق بذور الأنيسون .

راوَند كفّي :

(راوند جنس اعشاب ، كباب معمرة طبية من فصيلة البطباطيات ، من نوعه الريبـاس المعروف في الشام والمذكور من المفردات ، تؤكل ضلوعه وتربب ويصنـــع من عصيره شراب الريباس ، اما الظن بأن الريباس هــو ما سميناه الكِشمش بسبب اسم جنسه العلمي Ribes فهو خطأ ، فهذه الكلمة الأعجمية الدالة على الكشمش ليست من ريباس العربية بل من Ribs الدانمركية او Risp السويدية على ما حققـــه دو كندول) .

راوند كفي
Palmatum Varum Tangoticum

مكان النبتة : تزرع لأغراض طبية .

أوصافها : (يجب تمييزها عن عشبة رواند الريباس التي تؤكل ضلوعها وتربب ، اوراقها كبيرة مجنحة كالكف المفتوحة ، ساقها غليظة ، كذلك جذرها الأصفر ، ازهارها صغيرة وبيضاء بمجموعات عنقودية) .

الجزء الطبي منها : جذر العشبة المسننة « بعد السنة الثالثة من زرعها » في شهري ايلول وتشرين الاول .

المواد الفعالة فيها : كلوكوزيد الايمودين Emodinglykoside وايمودين حر ومواد دابغة ،جرعاته الصغيرة تقوي المعدة والهضم وتقبض الباطنة قليلاً وتوقف النزف ، وجرعاته الكبيرة مسهلة .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : لا تستعمل .

ب – من الداخل : يشرب المستحلب الخفيف لمعالجة الاسهال وبعض أمراض الكبد ، ويعمل لهذا الغرض بنسبة ملعقة صغيرة لكل ليتر من الماء ويشرب منه فنجان واحد في اليوم . ويعالج الامساك عند الشيوخ، لا سيا المصابين منهم بمرض تصلب الشرايين، بشرب المستحلب المركز . ويعمل المستحلب لهذا الغرض ، بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن ، بدرجة الغليان ويشرب مرة واحدة في اليوم . وتباع خلاصته وحبوبه جاهزة في الصيدليات .

رجل الذئب :

(الاسم العلمي من اليونانية بهذا المعنى الماعاً إلى شكل الجذور ، جنس نباتات غريبة الشكل من مستورات الزهر الوعائية) .



رجل الذئب
Licopodium Clavatum

مكان النبتة : الاحراج الصنوبرية الجافة .

اوصافها : عشبة ساقها زاحفة فوق سطح الارض يبلغ طولها نحو متر وربع المتر ، تنقسم فروعها الى شطرين ، اوراقها صغيرة غزيرة يغطي بعضها بعضاً كقرميد السطح ، ازهارها مستورة بمجموعات سنبلية مكسوة بغبار ناعم أصفر فاتح ، وهو بيت القصيد من النبتة .

الجزء الطبي منها : الغبار في سنابل الازهار المستورة ، ويجمع بالضرب الخفيف فوق السنبلة دون قطعها .

المواد الفعالة فيها : مواد نشوية وزيت دهني مدرّ للبول ومجفف للقروح.

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج** : تستعمل لمعالجة الحلك الشيخوخي والاكزما الرطبة عند الاطفال ، بذرّ الغبار فوقها .

ب – **من الداخل**: يمزج الغبار بنسبة جزء من عشرة بسكر الحليب –(يباع

في الصيدليات) – ويؤخذ منه مقدار ربع ملعقة صغيرة بضع مرات في اليوم، لمعالجة التهاب المثانة (حرقان البول وعفونته) وما يرافقه من وجود رمل أو حصاة في البول ، ولمعالجة الروماتزم والنقرس .



رجل الأسد
Alchemilla Vulgaris

رجل الأسد :

(مترجمة ، نبات عشبي معمر من فصيلة الورديات ينبت في المروج ويستعمل ورقه في الطب) .

اسمها العامي في سوريا (لوف السباع) .

مكان النبتة : المروج والاحراج الرطبة ، وأطراف الأقنية وخصوصاً في الجبال .

اوصافها: ساقها مبرومة ومكسوة بشعيرات دقيقة يبلغ علوه نحواً من (١٥ – ٥٠) سم ، اوراقها مسننة كالمنشار ومكونة من (٧ – ٩) اصابع ، مستديرة بمجموعها ومكسوة كالساق بشعيرات دقيقة ، والسفلى منها لها ساق طويلة ، وتزهر في شهري (أيار وحزيران) وتكون على رؤوس الفروع ازهار صغيرة صفراء مشربة بالخضرة .

الجزء الطبي منها : الفروع حاملة الزهر من شهر ايار حتى بداية شهر آب .

المواد الفعالة فيها : مادة قابضة ، وموقفة للنزيف .

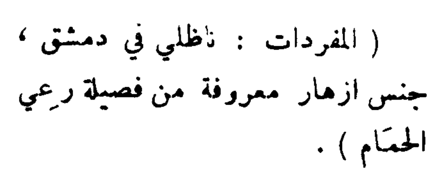
استعمالها طبياً :

أ ـ **من الخارج :** تستعمل لمعالجة التهاب المبيض عند النساء بحمام مقعدي من مغلي الاعشاب الآتية بمقادير متساوية (رجل الأسد ، كنباث الحقول ـ ذنب الخيل ـ ، تبن الشوفان ، ولحاء (قشر) البلوط.)

ب ـ **من الداخل :** يستعمل مستحلب رجل الأسد لمعالجة الإسهال ، والنزيف الداخلي ، والكثير من الأمراض النسائية كعدم انتظام الحيض وآلامه او زيادة نزفه . وكذلك في الافرازات المهبلية ، وارتخاء الرحم او البطن بعد الولادة ـ بعد الشهر الثالث من الولادة ـ والاجهاض المتكرر وسائر الامراض النسائية ، وذلك بإضافة ربع ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة ، وشربه على جرعات متعددة في اليوم .

ويوصف ايضاً شرب (٢ ـ ٣) فناجين يومياً من مستحلب رجل الأسد ، لمعالجة السمنة والبول السكري .

رِعي الحمَام :



(المفردات : ناظلي في دمشق ، جنس ازهار معروفة من فصيلة رِعي الحمَام) .

مكان النبتة : حواشي الطـــرق والسياج والأرض المقفرة .

اوصافها : عشبة سنوية او معمرة يبلغ ارتفاعها (٣٠ — ٦٠) سنتيمتراً، اوراقها متقابلة ، السفلى منها ساقهـا قصيرة ، بيضوية الشكل ، والمتوسطة بثلاث فجوات ، والعليـــا صغيرة وبدون فجوات . ساقها مربعـــة ومتفرعة في الاعلى ، تزهر بين شهري حزيران وأيلول بمجموعات سنبلية ازهاراً صغيرة حمراء مشربة زرقة .

رعي الحمام
Verbena Officiualis

الجزء الطبي منها : الاوراق وفروع الزهر .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار ، مواد مرة ودابغة ، ومواد مستدرة للكبد والطحال وغدة الثدي (الحليب) والبول .

استعمالها طبياً :

أ — من الخارج : يستعمل المغلي للغرغرة في التهـــاب اللوزتين والفم ، ولتكميد الجروح والقروح المعفنة .

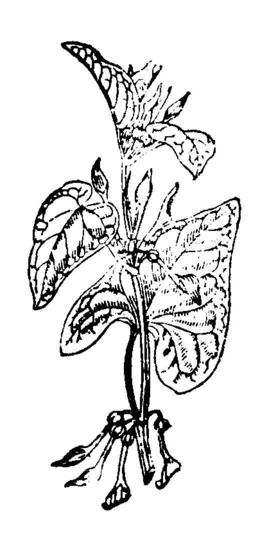
ويعمل المغلي كالمعتاد وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من المـاء ، ويغلى لمدة بضع دقائق ، يصفى بعدها لاستعماله فاتراً .

ب – من الداخل : يشرب المستحلب لمعالجة الوهن العام واضطرابات سن اليأس ، (الصداع ، طنـــين الاذنين ، خفقان القلب ، الاضطرابات النفسية) ولمعالجة ضعف الدم (انخفاض نسبة الهيمو كلوبين في كرياته الحمراء) والاحتقان في الكبد والكلية .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة ، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه (٢ – ٣) فناجين في اليوم .

زَراوَند طيّاني :

(الزراوند لفظ معرب قديماً من الفارسية ، والاسم العلمي من اليونانية Aristos أي الجيد او الفاضل و Lochia أي الولادة ، وفسره ابن البيطـــار بقوله الفاضل في المنفعة للنفساء ، جنس نباتات من فصيلة الزاراوند يات فيـه جنيبات معترشات للتزيين) .



زراوند طياني
Aristolochia Clematis

مكان النبتة : في الكروم .

اوصافها : عشبة ساقها عمودية ، تتفرع منها اوراق كبـيرة الحجم ، ساقها طويلة ولها شكل الكُلْيَة او القلب ، وعند أسفل ساقها تزهر أزهاراً قرطاسية الشكل صفراء اللون .

الجزء الطبي منها : العشبة كلها في الإزهار .

المواد الفعالة فيها : حوامض ارستولوخيا Aristolochia ومواد دابغة ومضادة للالتهاب ، ومقوية للأزرار اللحمية – الحبيبات اللحمية – في الجروح والقروح .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : تستعمل المكمدات بغلي العشبة كلها لمعالجة الجروح والقروح العفنة ، وتعالج بالمغلي ايضاً التهابات الاظافر (الظفر الغارس) في اصابع القدمين بحمامات قدمية . ويعمل المغلي كالمعتاد وبنسبة ملعقتين كبيرتين لكل فنجان من الماء ، وغليه لمدة عشر دقائق .

ب – من الداخل : لا يستعمل من الداخل إلا بإشراف الطبيب لأنه سام .

زعرور شائك :

(جنس اشجار من فصلة الورديات سميناها الزعرور تعميماً ، والاسم العلمي من اسم الزعرور باليونانية) .

مكان النبتة : السياج والأحراج .

اوصافها : اشجار حرجية متوسطة الحجم ، فروعها تنتهي بشوك ، اوراقها مجنحة وصلبة كالجلد ، تزهر في شهري ايار وحزيران ازهاراً بيضاء ، اوراق الطلع فيها وردية او

زعرور شائك
Crataegus Oxyacantha

حمراء ، رائحتها غير مستساغة ، اثمارها كروية حمراء تحوي كل منها (٢-٣) نواة .

الجزء الطبي منها : الازهار في شهري أيار وحزيران والأثمار الناضجة .

المواد الفعالة فيها : حوامض عضوية ومادة الفلافون Flavone ، مسكنة للقلب ومخفضة لضغط الدم .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : لا تستعمل .

ب – من الداخل : يستعمل مستحلب او صبغة ازهار الزعرور الشائك او اثماره ، علاجاً لأمراض القلب المتوسطة الشدة ، وما يرافقها من اعراض مرضية كالذبحة الصدرية ، وتصلب الشرايين ، وتزايد ضغط الدم ، والدوار (الدوخة) وطنين الأذنين والأرق ، وكذلك للأعراض المماثلة لها في سن اليأس .

والزعرور الشائك ليس له قوة مفعـــول ادوية القلب الاخرى ، كالقميعة الارجوانية (ديجيتال) وبصل العنصل Scile وغيرها ، إلا انه يمتاز عنها كلها بأنه غير سام مثلها ، ويمكن استعماله حتى عند الاطفال ولأشهر عديدة ، دون التعرض لأي اضرار صحية منه . وهو يستعمل للوقايـــة ولمعالجة الإصابات البسيطة فقط ، ولا يكفي استعماله لمعالجة الحالات الشديدة من امراض القلب ومضاعفاتها ، ولا بد في مثل هذه الحالات من اللجوء الى الديجيتال وأمثاله.

ومستحلب الزعرور الشائك يعمل من الأزهار او الأثمار الناضجة ، بنسبة ملعقة كبيرة من احداهما لكل فنجان واحد من الماء الفاتر ، تنقع فيــه بضع ساعات ثم تغلى لمدة بضع دقائق فقط وتصفى ، ويشرب منه مقدار فنجان

واحد في اليوم وبجرعات متعددة .

وأما الصبغة فتعمل بالطرق المعلومة من نقع الأزهار او الاثمار ، (والأفضل نقع الاثنين معاً) بالكحول المركز (٩٥٪) في زجاجة محكمة السد ، وتتركها في الشمس لمدة عشرة ايام ثم تصفيتها وحفظها للاستعمال ، ويعطى منها (٤ — ١٠) نقط على قطعة من السكر او في ملعقة من الماء (٣ — ٥) مرات في اليوم- على ان تعطى المرة الاخيرة منها قبل موعد النوم بنصف ساعة ، فيكون لها تأثير المنوم إلى جانب مفعولها على القلب .

ويستعمل البعض تدليك الصدر فوق موضع القلب بمرهم الزعرور لتسكين الألم (نخزات) ، والشعور بالضغط فيه . ويعمل المرهم من مزيج عصير العشبة كلها (الأوراق ، والأزهار ، والأثمار) بالشحم فوق نار بطيئة . وللحصول على العصير يهرس ما يمكن الحصول عليه من اجزاء العشبة وتعصر بقطعة من الشاش .

زنبق الوادي :

(ترجمة اسم الجنس العلمي ، ومن اسمائه العامية : المضعف والمجلس العرفي ، عشبة معمرة من فصيلة الزنبقيات تزرع لزهرها ، وتنبتها الطبيعة في الأحراج والأراضي الرطبة).

مكان النبتة : في الأحراج غير الكثيفة والأراضي الرطبة .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (١٠ — ٢٠) سنتيمتراً ، جذرها زاحف فوق سطح الارض ، تنبت منه الى الأعلى اوراق خضراء طويلة ،



زنبق الوادي
Convallaria Majalis

تضيق في طرفيها الأعلى والأسفل ومعها ساق رفيعة بدون اوراق ، تحمـــل في قسمها الاعلى ازهاراً صغيرة بيضاء بشكل الاجراس الصغيرة ، ذات رائحـــة عطرية ، تكوّن بعد العقد أثماراً عنبية صغيرة حمراء .

الجزء الطبي منها : الأزهار .

المواد الفعالة فيها : شبه قلي من نوع الديجيتال ومادة السابونين Saponin وكلها سموم للقلب إذا تجاوزت الجرعات المسموح بها .

استعمالها طبياً :

أ ــ **من الخارج :** يستعمل شم (نشوق) مسحوق الازهار لمعالجة الزكام وطنين الأذن ، ويعمل النشوق من تجفيف الازهار في أيار وسحقها بعد جفافها والاحتفاظ بها في علب كرتونية صغيرة .

ويستعمل خلّ الازهار للشم لمعالجة الدوار (الدوخة) والإغماء وسواهمـــا من الهبوط العصبي المفاجىء . ويعمل الخل هذا بملء زجاجة حتى نصفهـــا بالأزهار وملء النصف الآخر فوق الازهار بالخل ، ثم تركها مسدودة اسبوعين، ثم تصفيتها والاحتفاظ بها في زجاجات محكمة السد للاستعمال .

ب ــ **من الداخل :** يستعمل مستحلب الازهار لمعالجـــة ضعف القلب وسرعة النبض وعدم انتظامه في الحميات وفي سن اليأس ، وفي اضطرابات الغدة الدرقية . ويعمل المستحلب من (٣ ــ ٥) غرامات من الازهار (لا اكـــثر وإلا اصبح ساماً !) لكل (١٥٠) غراماً من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم يحلى جيداً بالسكر ويشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة ،وأقل من ذلك المقدار بعد ظهور التحسن . ويلاحظ مرة اخرى عدم تجاوز هذه الجرعة وعدم استعماله عند الاطفال .

زنبق ابيض
Liliun Candidum

زنبق ابيض :

(وكانت العرب تسميــــه السوسن الابيض وسوسن أزاد ، جنس زهر من فصيلة الزنبقيات) .

معروف ولا يحتاج لوصف ولا صورة .

الجزء الطبي منه : الأزهار .

استعمالها طبياً :

أ ــ من الخارج : يستعمــل زيت ازهار الزنبق الابيض ، لمعالجــة الجروح والحروق والهرس والدمامل ، والتهاب غدد جفن العين الدهنية (شحــاد) ، وعقصات الحشرات السامة ، ولتنقية جلد الوجه من النمش وغيره . ولعمله تقطع اوراق الازهار (تفرم) وتغمر في زجاجة بيضاء محكمة السد ، بزيت الزيتون النقي الخالي من الحموضة ، وتوضع الزجاجة في الشمس لمدة عشرة ايام ، يصفى بعدها الزيت وتعصر فيه الازهار بقطعة من الشاش .

ب ــ من الداخل : لا يستعمل مطلقاً لأنه سام .

زهرة العطاس :


زهرة العطاس
Arnica Montana

الجبلية : (الاسم العلمي من اصل يوناني بمعنى العاطوس تستعمل ايضاً في الطب) ولم يذكر وجودها في سوريا او لبنان .

مكان النبتة : الحقول الرملية وسفوح الجبال .

اوصافها : عشبة يبلغ علوها بين (٣٠ – ٥٠) سم ، ساقها مكسوة بشعيرات دقيقة ، وتحيطها عند قاعدتها فوق الارض مجموعة من الاوراق الكبيرة بيضوية الشكل ، وسطحها الأعلى تكسوه شعيرات صغيرة ، والساق تكاد تكون عارية من الاوراق ، وهي تنتهي بزهرة مستديرة كبيرة الحجم برتقالية اللون ، والأغصان التي تتفرع عنها تنتهي بمثل هذه الزهرة ، أما الجذور فتمتد افقياً وهي سمراء او سوداء اللون ، وللعشبة كلها رائحة افاويه .

الجزء الطبي منها : الزهرة بعد نزع القَدَح عنها – وهي الاوراق الغليظة تحت اوراق الزهرة مباشرة – وتجمع بين شهري حزيزان وآب ، وكذلك جذور العشبة التي يبلغ عمرها فقط (٢ – ٣) سنوات، لأن الجذور بعد ذلك تصبح خشبية قليلة الفائدة .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار من مركبات الكومارين Comarin وفي الزهرة (هورمون) يشفي جروح الاوعية الدموية ، وتحوي مـــواد مضادة للالتهاب وأخرى ماصة للافرازات وغيرها مخرشة للجلد .

استعمالها طبياً :-

أ - **من الخارج** : ان التكميد بصبغة زهرة العطاس من أنجـع الادوية في جميع الانصبابات الناجمة عن إصابة الجسم برضوض او كدمات ، كالانتفاخات الموضعية الناتجة عن الإصابة بضربة جسم صلب راضّ او عن الاصطدام به ، او من التواء احد المفاصل (فكش) ، او الانصبابات في الاكياس المخاطيـة بالقرب من مفصل الركبة ، من تأثير الركوع المتكرر المستمر . وكذلك في معالجة الجروح ولسعات الحشرات وعضة الكلب او غيره من الحيوانات ، وفي معالجة التشنجات العضلية في الاطراف العليا او السفلى نتيجة السير الطويـــل او الاجهاد في العمل او الالعاب الرياضية . ويفيد مرهم زهرة العطـــاس في معالجة الشفاه المتشققة من تأثير البرد في الشتاء ، أما اصابع القدمين المصابـة بالاحتقان (تثليج) في موسم الشتاء فتعالج بتدليكها بمزيج مكوّن من اجزاء متساوية من صبغة زهرة العطاس والغليسرين . ويمكن عمـــل صبغة زهرة العطاس من ازهارها بأن يضاف الى جزء من الازهار الجافة خمسة اجزاء من الكحول النقي ، في زجاجة بيضاء توضع مسدودة في الشمس لمدة عشرة ايام ، مع خض الزجاجة مرة واحدة على الأقل في كل يوم . والصبغـة المصنوعة من زهرة العطاس يستحسن ان يظل استعمالها مقتصراً على التداوي الخارجي - لأن استعمالها من الداخل قد يسبب بعض اعراض التسمم . لذلك يفضل للاستعمال من الداخل ان تصنع صبغة زهرة العطاس من جذورها وليس من الازهـار ! ولصنع الصبغة من الجذور يضاف إلى كل جزء من الجذور المسحوقـة (٢٠) جزءاً من الكحول ، وتترك داخل زجاجة محكمة السد وفي مكان ظليل لمدة

اسبوع واحد ، ثم تصفى بعد ذلك وتكون معدة للاستعمال .

وأما التكميد بزهرة العطاس فيعمل من الصبغة (صبغة الازهار أو صبغة الجذور) ، وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الصبغة الى ربع ليتر من الماء الفاتر . وأما لتطهير الجروح المفتوحة ومعالجتها فيعمل المحلول من ملعقة صغيرة من صبغة زهرة العطاس ومقدار فنجان كبير من المـــاء المغلي (أي المعقم) .

ويستعمل محلول صبغة زهرة العطاس ايضاً بفائـــدة كبيرة للغرغرة في التهاب اللوزتين، وذلك باضافة مقدار (١٠) نقط من الصبغة الى ربــع ليتر (قدح) من الماء .

ب – **من الداخل** : تستعمل صبغة زهرة العطاس (صبغة الجذور) بفائدة كبيرة جداً في معالجة تصلب الشرايين بما فيها شرايين القلب (الذبحـــة) الصدرية والدماغ وحالات الشلل الناتجة عن انفجاراتها . ولكن ذلك يتطلب مراقبة طبية خاصة ولا يخلو سوء استعماله من اخطار شديدة ، لذلك اضرب صفحاً عن التحدث عنه . ويستحسن لغير الاطباء ان لا يستعملوا صبغة جذور العطاس للعلاج الداخلي ، إلا في حالات محدودة فقط كمعالجة (بحة الصوت) الناتجة عن التهاب في الحنجرة ، او نتيجة لإجهاد الحنجرة بالكلام (الخطباء) او بالغناء (الفنانين) . ولهذا الغرض تستعمل الغرغرة بمحلول الصبغة (نصف ملعقة صغيرة من الصبغة في ربع ليتر أي قدح من الماء الفاتر) مع شرب قدح من الماء بعد اضافة (٣ – ٤) نقط من صبغة جذور زهرة العطاس اليه ، وهذا بمفرده بدون الغرغرة يفيد في الوقاية من الإصابة ببحـة الصوت اذا شرب في الصباح قبل الاكل (على الريق) .

وأخيراً ينصح في معالجة الربو باستعمال مستحلب من خليط مكوّن

بأجزاء متساوية من زهرة العطاس وجزء مساو له من جذورها ثم جزء ثالث ورابع من بذور الانيسون وجذور الراش .

ملاحظة : ان بعض الاشخاص لهم حساسية خاصة يصابون بالتهاب (مزعج ولكن غير خطر) في الجلد عند استعمالهم مكمدات زهرة العطاس ، لذلك يوصى بالكف عن استعمالها اذا ظهر على الجلد شيء من أعراض الالتهاب ـ احمرار ، انتفاخ ، حكة ـ بعد التكميدة الاولى .

زهرة الربيع :



زهرة الربيع
Primula Veris

(كعب الثلج في دمشق ، والاسم العلمي من **Primus** أي الأول إلماعاً الى ابكار زهرها ، جنس زهر من فصيلة الربيعيات) .

مكان النبتة : المروج الجافة ،ومنها نوع آخر أزهاره صفراء كلون الكبريت الأصفر ينبت في الأدغال ويسمى زهرة الربيع العالية **Primula Elatior** ولا فرق بينهما من الوجهة الطبية .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (١٠ ـ ٢٥) سنتيمتراً جذرها اسمر اللون تمتد منه فروع خيطية وتنبت منه الاوراق بساق طويلة مجتمعة بشكل حزمة وهي بيضوية الشكل ومجعدة ، وسطحها الاسفل مكسو

بشعيرات دقيقة، وتزهر في شهري نيسان وأيار ، وعلى رأس ساق طويلة ازهاراً عطرة الرائحة صفراء اللون (كصفار البيض) .

الجزء الطبي منها : الجذور والأزهار .

المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin وزيت طيار ومواد مقشعة (تحل البلغم) معرقة ومدرة للبول

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : لا تستعمل .

ب ـ من الداخل : يستعمل مغلي الجذور (ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء) لمعالجة التهابات الرئة وتسهيل التقشع، ويعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين .

ومستحلب الأزهار الأصفر اللون كالذهب واللذيذ الطعم مشروب مفيد جداً في معالجة الصداع والدوار « الدوخة » عند العصبيين، ومعالجة التهاب عصب الوجه « نويرالجي »، والروماتزم والنقرس والنزلات الشعبية ، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة (١ ـ ٢) ملعقة صغيرة من الزهر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه (٣) فناجين يومياً ويعطى للأطفال ممزوجاً مع الحليب .

زيزفون :

(جنس شجر حرجي وللتزيين من فصيلة الزيزفونات ، و كلمة الزيزفون تطلق في الاصطلاح الحديث على هـذا الشجر ، أما في الشام فتطلق على نبات آخر هو Elaeagnus زيتونية «خلاق» يسمى الزيزفون في الشام وهو مبذول، يستعمل سياجاً وله ورق شبيه بورق الزيتـون وبورق بعض اصناف الصفصاف . والزيزفـون في الاصطلاح الحديث هـو Tilleul والاسم العلمي من اليونانية بمعنى قريب الزيتون لتشابه ورقهما) .



زيزفون شتوي
Tilia

مكان النبتة : الاحراج وسياج الحقول وفي الجبال .

اوصافها : شجرة باسقة ضخمة لها انواع كثيرة لا فرق بينها من الوجهـة الطبية ، اوراقها كبيرة مسننة وبشكل قلب مائل ، تزهر في شهري حزيران وتموز عناقيد من ازهار شقراء لها رائحة عطرة كحلاوة العسل، وتغطي العنقود ورقة طويلة وتلتصق به . وتكون الازهار بعد العقد جويزات صغيرة منها ما هو صيفي يزهر مبكراً ومنها ما يسمى بالشتوي ويختلف عن الاول بعـدد الازهار في العنقود ، وظهور ازهاره متأخرة عن ازهار الصيفي بنحـو من اسبوعين الى ثلاثة اسابيع .

الجزء الطبي منها : عنقود الزهر وورقته ، وخشب الاغصان وقشرتها المتوسطة البيضاء .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار ومواد هلامية مع مادة السابونين Saponin معرقة ومقشعة ومضادة للتشنجات ، وهورمونات جنسية .

استعماله طبياً :

أ – **من الخارج** : يستعمل مسحوق فحم خشب الاغصان لمعالجة الجروح والقروح المتننة في الجلد ، بذرّ المسحوق فوقها مرة واحدة او اكثر من ذلك في اليوم ، حيث يمتص عفونتها فتزول رائحتها الكريهة ويسرع بشفائها . كما يستعمل مسحوق فحمها ممزوجاً مع ما يعادله من مسحوق اوراق الجَرِيمة ، لتنظيف الاسنان واللثة وإزالة الروائح الكريهة من الفم . ويعمل الفحم بحرق الاغصان بالطرق المعروفة في صناعة الفحم ، ويدق أو يطحن ليصبح مسحوقاً ناعماً كمسحوق البن المطحون .

ويستعمل أهل روسيا قشرة الاغصان المتوسطة البيضاء للرمد (البسيط) والالتهابات الاخرى والحروق، وذلك ببرش الطبقة الخارجية السمراء اولاً عن الأغصان الغضة ، الى ان تزول تماماً وتظهر تحتها الطبقة المتوسطة البيضاء ، فتبرش هذه وتجمع ، ويضاف إلى مقدار حفنة منها نحو ربع ليتر (كوب) من الماء ثم يخفق المزيج بقطعة من الخشب الى ان يظهر فوقه زبد كزبد الصابون او زلال البيض المخفوق ، فيؤخذ من هذا الزبد فوق قطع من الشاش او القماش وتكمد به مواضع الالتهاب .

ب – **من الداخل** : يستعمل مستحلب ازهار الزيزفون لمعالجة الزكام المحتقن والنزلات الشعبية « السعال » وجميع الحميات الناتجة عن التعرض للبرد

فيسكّن السعال ويسهل التقشع، ويثير إفراز العرق، فتنخفض درجة الحرارة ويسهل التنفس ويزول صداع الزكام واحتقانه .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من الازهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب ساخناً ومحلى بالعسل او سكر النبات (٢ – ٣) فناجين في اليوم .

ويستعمل مسحوق الفحم لمعالجة عفونة الامعاء وامتصاص الغازات والسموم منها ، وذلك بمقدار ملعقة صغيرة في الصباح وأخرى في المساء ، مع استعمال ملين مسهل لإخراج الفحم وما امتصه وتشبّع به من الغازات والسموم. وتستعمل هذه الطريقة في الغالب لمعالجة ما يصاب به الهضم من اضطرابات في الامراض الصدرية المزمنة كالسل، او امراض معوية من جراء ما يبلع في امراض الصدر من القشع ، او ما يحدث في امراض الامعاء من عفونة ونتانة .

سانيكولة اوروبية :

ذكر بوست انها توجد في أحراج الشام الجبلية ولم يذكر هو او غيره لها اسماً عربياً ويمكن تسميتها «سانيكولة اوروبية » .

مكان النبتة : الاحراج .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها (٢٥ – ٥٠) سم ، ساقها في الأعلى عارية من الأوراق ، اوراقها كبيرة ومجنحة بشكل راحة اليد المبسوطة ،



سانيكولة اوروبية
Sanicula Europaea

ازهارها صغيرة بيضاء وأحياناً مشربة حمرة بمجموعات مغزلية .

الجزء الطبي منها : الاوراق في شهري (أيار وحزيران) قبل الإزهـار .

المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin وقليل من الزيت الطيار ومواد مرة وقابضة .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : يستعمل المستحلب للغرغرة في التهاب اللوزتـين والفم ولغسل الجروح والقروح ووقف النزيف الخفيف فيها .

ب – من الداخل : يشرب المستحلب لوقف النزيف الداخلي في المعـدة (القرحة المعدية) والامعاء (تيفوئيد ، دوسنطاريا) والبواسير ، والرئة (سل الرئة) والجهاز البولي (البول المدمم) والرحم .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (١ – ٢) ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه (٢ – ٣) فناجين يومياً بجرعات صغيرة ، وفي نزيف المعدة يشرب منه نصف فنجان كجرعة اولى .

سحلب ابقع :



سحلب ابقع
Orchis Maculatus

« سحلب ، خصي الثعلب، خصي الكلب ، قاتل اخيه .. كلمة السحلب كلمة مولدة ، شائعة في مصر والشام ، لكنها لا توجـــد في المعاجم ولا في كتب المفردات ، أما الاسماء الاخرى فموجودة ، وكانت تطلق على بضعـة انواع من هذا الجنس. وذكر «دوزي» في معجمه ان السحلب تصحيف خصي الثعلب ، وهو استنتاج معقول، لكننا لم نجده لغيره . جنس اعشاب معمرة من فصيلة السحلبيات فيه انواع بريـة وأخرى تزرع للتزيين ، والسحلب الذي نشربه صباحاً كالشاي سحيق العساقل النشوية . نوع خاص يسمى بالسحلب الاناضولي لأنه ينبت في الاناضول فقط ، وأنواع السحلب في الشام كثيرة ومنها السحلب الأبقع .

مكان النبتة : في المروج .

اوصافها : عشبة متوسطة الارتفاع ، ساقها مبروم تلتصق بـــه اوراق طولانية غزيرة مبقعة ببقع سمراء ، تزهر من أيار إلى تموز ازهاراً حمراء فاتحـة ونادراً بيضاء مبقعة بالأحمر الاسمر .

وللنبتة عسقولان ــ (العسقول جزء من ساق نباتية او من جذر نباتي ، يكون قاسياً ومكتنزاً ، ومنتفخاً ومحتوياً على مواد غذائية مختزنة) احدهما

طري والثـــاني مكتنز ، وهو بيت القصيد يسلق ويجفف ، ثم يسحق ، وهو السحلب .

الجزء الطبي منها : السحلب السابق الذكر .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية وزلالية مقوية ومضادة للاسهال .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : لا تستعمل .

ب – من الداخل : يشرب مستحلبها لمعالجة انواع الاسهال عند الاطفـال. ولعمل المستحلب يمزج المسحوق اولاً بالماء البارد بنسبة جزء من عشرة،ويضاف اليه (٩٠٪) من مقداره من الماء الساخن بدرجة الغليان .

ويشرب ايضاً المستحلب لوقف النزيف الداخلي في المعدة (القرحة المعدية) والامعاء (تيفوئيد ، زحار) والبواسير ، والرئة (السل الرئوي) والجهـاز البولي (البولي المدمم) والرحم .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (١ – ٢) ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب منه (٢ – ٣) فناجين يوميـاً بجرعات صغيرة ، وفي نزيف المعدة يشرب منه نصف فنجان كجرعة اولى .

ويخض المزيج باستمرار الى ان يبرد ، ويعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين .

سَذَاب مزروع ، فيجن :

(المفردات : الثانية من اليونانية جنس نبات طبي من فصيلة السذابيات) .



سذاب مزروع ، فيجن
Ruta Graveolens

مكان النبتة : يزرع في الجنائن .

اوصافها : عشبة خضراء زرقاء اللون يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠ — ٦٠) سنتيمتراً ، تفوح منها رائحة قوية ، اوراقها بيضوية الشكل مجنحة ومنقطة ، تزهر في شهري تموز وآب ازهاراً نجمية الشكل ،صفراء ،خضراء.

الجزء الطبي منها : الأوراق بين شهري نيسان وحزيران قبل الإزهار .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار يخرش الجلد ، والجلد المخاطي ، والجرعات الصغيرة منه تسكن الاعصاب والتشنجات .

استعمالها طبياً :

أ — **من الخارج** : اوراق السذاب ذات مفعول حسن في الدورة الدموية ، فالانصبابات الدموية الناتجة عن الكدمات والتواء المفاصل (فكشة) وغير ذلك من الإصابات تعالج ـ للإسراع بامتصاصها وإزالة آلامها ـ بحمامات مستحلب الاوراق او بتكميدها بالصبغة المخففة . ويعالج التهاب السمحاق (جلد العظام) والتهاب اوتار العضلات والاطراف المثلجة بالحمامات ايضاً ، او بتدليكها بزيت الأوراق. وتعالج بالتدليك بالزيت ايضاً الاطراف المصابة بالروماتزم او الشلل.

والحمامات الجزئية بمستحلب الاوراق ، تعيد النشاط والقوة للعيون المجهدة من العمل «عيون الخياطين والرسامين والعاملين بالمجهر – ميكرو سكوب– كأطباء المختبرات وعمالها وغيرهم »، ويستعمل مستحلب الاوراق ايضاً بالمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين والتهاب اللثة « لحمية الاسنان » ولغسل الجروح والقروح النتنة وغسل الرؤوس المصابة بالقمل .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة (أي غرام واحد) لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان . وتعمل الصبغة بإضافة خمسة اجزاء من الكحول المركز (٩٥٪) لكل جزء من الاوراق في زجاجة محكمة السد تترك لمدة عشرة ايام في مكان دافيء ، تخض أثناءها الزجاجة مراراً عديدة ، ثم تصفى الصبغة وتعصر الاوراق بداخلها وتحفظ للاستعمال .

ولعمل المكمدات او الغسول من الصبغة يؤخذ منها مقدار (٣٠ – ٤٠) نقطة وتخفف في نصف ليتر من الماء .

ولعمل الزيت تترك الأوراق الغضة الى ان تذبل قليلا ثم تهرس ويضاف اليها ، في زجاجة محكمة السد ،ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون ، وتسد الزجاجة وتوضع في الشمس لمدة اسبوعين يصفى بعدها الزيت مع عصر الاوراق فيه بقطعة من الشاش .

هذا ويستعمل البعض للغرغرة مستحلباً بالخل بدلاً عن المستحلب العادي. ويعمل هذا بإضافة فنجان كبير من الخل الساخن إلى مقدار ملعقة كبيرة من الاوراق ، ويخفف قبل استعماله بفنجان من الماء وقليل من العسل .

ب – **من الداخل** : يعالج ضعف الشهية بأكل بضع اوراق غضة يومياً مع الخبز،او اخذ بضع نقط (٤ – ٥) من الصبغة على قطعة صغيرة من السكر او في الماء .

ولطرد الديدان المعوية عند الاطفال ، يضاف الى طعامهم يومياً مسحوق

ورقة إلى ورقتين ويدلك لهم جدار البطن بقليل من زيت الاوراق في وقت واحد .

ويعالج الروماتيزم الشيخوخي حيث يشعر المصاب بهبوط (تكسر) عام في جسمه بشرب (١ ــ ٢) فنجان في اليوم من مستحلب الاوراق .

ويعطى مقدار ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الاوراق ثلاث مرات في اليوم لمساعدة العلاج من الخارج مما سبق وصفه ، ولمعالجة الحالات العصبية كخفقان القلب ، والدوار (الدوخة) ، والأعراض الهستيرية عند النساء (كالصرع والشلل الهستيريين وغيرهما) . ويلاحظ عدم تجاوز الجرعات المذكورة في استعمال السذاب من الداخل لأن تجاوزها محفوف بالأخطار الجدية .

سرَخس ذكر ، شُرُد ، خنشار :

(الاولى مترجمة ، والثانية من المفردات ، والثالثة شاميّة ، نبات مبذول في سوريا ولبنان) .

مكان النبتة : في الأحراج .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحواً من متر ، تمد اوراقها من الساق السمراء اللماعة مباشرة بشكل ريشة الطائر الكبيرة مسننة يمتد في وسطها خط من منتصف القاعدة حتى الرأس وفي اسفل الورقة مجموعات صغيرة بشكل دوائر صغيرة سمراء من الفطر ، والعشبة لا تزهر ، أما الجذور فبغلظ إبهام اليد ومكسوة بقشور سمراء .



سرخس ذكر
Aspidium Filixmas

الجزء الطبي منها : الجذور والأغصان بأوراقها .

المواد الفعالة فيها : مركبات (الفلوروكلوتسين **Phloroglucin**) مع زيت طيار ومواد مرة .

استعمالها طبياً :

أ : من الخارج : تستعمل الجذور بحالتها الطبيعية لمعالجـــة آلام الظهر والروماتيزم وعرق النَّسا (إسياتيك) وآلام القدمين ، وذلك بوضع الجذور وهي طازجة بعد تنظيفها ـ بلا غسلها ـ داخل كيس صغير ووضع الكيس فوق موضع الألم . وهذه الجذور تحتفظ بفعاليتها لمدة سنتين ويصفها بعض الاطباء بأنها تأتي (بالعجائب).ويستعمل مغلي الجذور لمعالجة الروماتيزم وآلام الدوالي في الساقين والصداع العصبي المزمن.وذلك اما بإضافته الى ماء الحمام او لعمـــل حمامات للقدمين فقط . ويعمل المغلي من (١٠٠) غرام من الجذور الطازجـــة بغليها بمقدار ليترين من الماء لمدة ساعتين وإضافة المغلي بعد تصفيته الى ماء الحمام الكـلي (مغطس) او حمام القدمين . ومدة الحمام نصف ساعة، يكرر مرة او مرتين في اليوم لمدة (١ – ٣) اسابيع حسب اللزوم . ويلاحظ ان من الممكن استعمال ماء الحمام (٣ – ٤) مرات متتالية دون حاجة إلى تجديده .

اما الاغصان وأوراقها فتستعمل ايضاً بحالتها الطبيعية لمعالجـــة النقرس والروماتيزم وآلام القدمين والأسنان والظهر الروماتزمية ، وذلك بوضع غصن مقطّع إلى اجزاء صغيرة فوق موضع الألم او بعمل لفافة للجسم كـــله من الاغصان الغضة بالطرق المعروفة . ويلاحظ ان الالم يشتد بعد وضع العشبـة ولكنه يزول كلياً بعد مدة قصيرة . ويعالـــج الأرق بوضع غصن غض من العشبة داخل وسادة النوم ، اما وضعه داخل الحذاء فيزيـل التعب والألم من اقدام المصابين بدوالي الساق .

ب – من الداخل : هذه العشبة سامة إذا استعملت من الداخـــل ، وفي الصيدليات خلاصات منها مغلفة بالجلاتين لقتل الدودة الوحيدة ، وهي تستعمل من الداخل لأغراض طبية اخرى كلها من اختصاص الطبيب ، أضرب صفحاً عن ذكرها .



سنفيتون محزبي
Symphytum Officinale

سَنِفيتون مخزني :

(هو السمفوطن الذي في المفردات يستعمل في الطب) .

مكان النبتة : في الاراضي الرطبة والمروج وعلى ضفاف الانهر والمستنقعات وأطراف الأحراج .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها من (٣٠ – ١٠٠) سم ، ساقها جوفاء ريانة ومتفرعة ومكسوة بشعيرات خشنة ، اوراقها طويلة بشكل حربة مكسوة بشعيرات خشنة ، بعضها يتفرع من الساق مباشرة والبعض الآخر بساق قصيرة ، وازهارها جرسية الشكل ، محاطة بمحفظة من الاوراق الصلبة بشكل (اقداح)،ويراوح لون الازهار بين الاحمر البنفسجي والأبيض والأصفر، تزهر بين شهري أيار وأيلول ، جذورها غليظة كالجزر ، سوداء من الخارج ، ريانة ، غزيرة العصارة .

الجزء الطبي منها : الجذور في الربيع قبل ظهور ازهارها (آذار نيسان) او في الخريف .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية ، ومواد دابغة توقف النزيف والآلام .

استعمالها طبياً :

أ ــ **من الخارج:** تستعمل لبخة السنفيتون في معالجة الكثير من الامراض: اصابات العظام بجميع أنواعها (كسور حديثة او مزمنة حيث تسكن الآلام الناجمة عنها وتسرع في التحامها وتقويتها ، التهابات الاعصاب (نويرالجيا) ، عرق النسا.. الخ) والتهاب الاوردة الدموية (الدوالي) وانسدادها بالجلطات، واحتقان الدورة الدموية في الاطراف السفلى عند الشيوخ لتصلب الشرايين وانسداد بعض الاوعية الدموية الشعرية ، التهاب اوتار العضلات والمفاصل ، والفلغموني Phlegmon والقروح في ندب الاطراف المبتورة والآلام فيها والانتفاخ ، والآلام الناتجة عن التواء المفاصل (فكش) او عن الكدمات والصدمات . وتعمل اللبخة لمعالجة الامراض والاصابات هذه بتقطيع الجذور الى ان تلين تماماً حيث تهرس بمدقة خشبية او ما شابهها إلى ان تصبح كالعجين ، وتفرد هذه العجينة فوق الجزء المراد معالجته من الجسم ، ويغطى بقطعة من

الكتان ومن فوقها قطعة اكبر من النسيج الصوفي لحفظ الحرارة. وتُترك اللبخة فوق الجسم لمدة نصف ساعة او بضع ساعات حسب تحمُّل المصاب لها . وهذه اللبخ تباع جاهزة في الصيدليات تصنعها مصانـــع كيتا فرك Kytta Werk الالمانية ، ويمكن استعمال صبغة جذور السنفيتون ايضاً عوضاً عن اللبخات وذلك بتخفيف الصبغة بالماء العادي واستعمالها للتكميد بدلاً عن اللبخ .

ويستعمل مرهم السنفيتون في معالجة الفتق السُرّي عنــد الاطفال والفتق الاربي ، وذلك بتدليك الجلد فوق موضع الفتق بالمرهم مع استعمال الحزام الطبي المخصوص لكــل منهما . ويعمل المرهم بغلي كمية من لبخة الجذور او مسحوقها مع كمية من الزبد غير المملح أو شحم الخنزير .

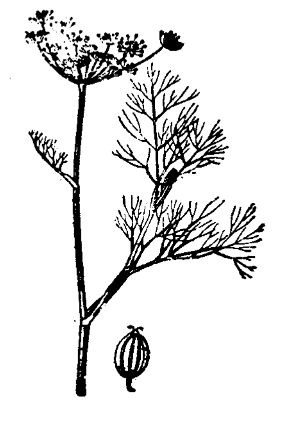
ب – **من الداخل** : في جميع الحالات السابق ذكرها يستحسن ان يرافق استعمال اللبخ والمكمدات شرب مغلي الجذور ، كما ان المغلي هذا يستعمل ايضاً منفرداً لوقف النزيف في الامعاء (اسهال مدمم) والرئتــين (قشع مدمم في السل الرئوي) وعسل القروح السرطانية وغيرها ، وكذلك للحقن (دوش) المهبلية عند النساء في حالات الافرازات المهبلية المنتنة والبيضاء .

ويعمل المغلي من مقدار (٢٠) غراماً من الجذور بغليه بنحو نصف ليتر من الماء ثم يصفى ويشرب بجرعات متعددة طيلة النهار ، وللدوش المهبلي يستعمل ضعف الكمية .

وتستعمل الصبغة ايضاً كغرغرة ولمعالجة التهاب اللثــة المزمن Paradentós الذي يسبب سقوط الاسنان ، وذلك بإضافة (٢٠) نقطة من الصبغة الى نصف قدح من الماء والمضمضة بها لمدة دقيقة واحدة لكل جرعة .

سَنُّوت ، سِنُّوت :

(بقلة سنوية من التوابل قريبة من الشمار الحلو ، وهي تزرع وتنبت برية) ، وتطلق كلمة السنوت ايضاً على الكمون ، وعلى الرازيانج « القاموس » .



سنوت ، سنوت
Anethum Graveolens

ويسمى في الشام شَبَت .

مكان النبتة ، برية في الخرائب وتزرع لاستعمالها كأحد التوابل في المطبخ ، بإضافة اوراقها الغضة الى السلطات ، ولعمل مرق (صلصة) لبعض المطبوخات .

اوصافها : عشبة يبلغ علوها بين (٥٠ – ١٢٠) سم ، ساقها مبرومة ومضلعة ، اوراقها (٢ – ٣) فروع تخرج منها خيوط دقيقة ، ازهارها صغيرة صفراء بمجموعات مفزلية (اكباش) ، أثمارها بعد النضج حبوب كالعدس المجنح تمتد عليها خطوط سمراء ، وهي دلالة على نضج الحبوب التام – في شهري آب وأيلول تقريباً .

الجزء الطبي منها : الحبوب فقط بعد نضجها ، ويجب ان تجفف جيداً قبل خزنها لوقايتها من العفن .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع مادتي الكارفون Carvon والليمونين Limonin .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج :** تغسل العيون المتقيحة (رمـــد) بمغلي الحبوب وذلك بغلي مقدار (٣) غرامات من الحبوب في فنجان من الماء . كذلك تعالـــج الانتفاخات (الاورام بالتعبير العامي) في الاعضاء التناسلية ، بتكميدها بمغلي الحبوب بزيت الزيتون ، واستعمال المغلي للتكميد وهو ساخن .

ب – **من الداخل :** يستعمل مغلي الحبوب – وقد سبق وصف كيفيـة عمله – لتسكين مغص المعدة والامعاء وطرد الغازات منها ، وكذلك لتسكين آلام العادة الشهرية (الحيض) عند النساء ،وإدرار الحليب عند المرضع. وذلك بشرب مقدار (١ – ٢) فنجان من المغلي في اليوم .

ويعالج الارق (عدم النوم) بغلي مقدار (١٠ غرامات) من الحبوب في ربع ليتر (قدح) من الماء وشربه في المساء ، كما يحقن هـذا المغلي في الشرج لمعالجة البواسير .

ولا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعمال السنوت بأي شكل كان .

سوس :

(عوده يسمى عـــود السوس ، وجذره عرق السوس ، نبات عشبي مخشوشب معمّر، بري، طويل الجذور عميقها، من فصيلة القرنيات الفراشية ، تسحق جذوره السكرية وتستعمل في الطب كمايصنع منها شراب معروف).

مكان النبتة : بري في الاراضي الرملية حول حوض البحر الابيض المتوسط .



سوس
Glycyrrhiza Glabra

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها حتى المترين ، ساقها عمودية مخشوشبة ، أوراقها عنقودية صغيرة بيضوية الشكل ، سطحها الاسفل لزج ، أزهارها نيلية إلى زرقاء، عنبية الشكل ، جذرها في الداخل أصفر اللون مخشوشب وزاحف وبغلظ اصبع اليد .

الجزء الطبي منها : الجذور الغليظة في بداية الربيع (آذار ، نيسان) او في الخريف (أيلول ، تشرين الاول) .

المواد الفعالة فيها : كليتسيريتسين Glyzyrrhizin (وهي تشبه مادة السابونين) تسكن السعال ، وتسهل القشع ، تلين الباطنة ، وتدرّ البول .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : لا تستعمل .

ب – من الداخل : يعمل من الجذور منقوع بارد يعطر ويشرب في أيام الصيف كنوع من المرطبات .

وللأغراض الطبية يشرب مغلي الجذور او مستحلبها لمعالجة الالتهاب في الجزء الأعلى من الجهاز التنفسي (الحنجرة والقصبة الهوائية) أي في السعال المصحوب بفقدان الصوت (بحة) ولمعالجة التهابات الكلى والمثانة والروماتزم وداء النقرس . ويعمل المغلي او المستحلب من الجذور بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ، ويشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين في اليوم .

ويستعمل البعض المسحوق (ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً) لمعالجة

قرحة المعدة ، غير انه في مثل هذه الحالات لا يخلو استعماله من مضاعفات غير مستحبة .



شجرة السمن
Sorbus Aucuparia

شجرة السمّن :

(Sorbus غبيراء ، سماها بوست المخلّص ولم أجدها، ولعلها عامية لبنانية، جنس أشجار من فصيلة الورديات) .

مكان النبتة : في الجبال ونادراً في الأدغال والأحراج .

أوصافها : شجرة باسقة، أوراقها متقابلة ومسننة ، تزهر في أيار وحزيران مجموعات كثيرة من الأزهار البيضاء الصغيرة تكون نجمية الشكل مخمسة ،أثمارها كروية صغيرة كالحمصة صفراء او مرجانية اللون ، ووحيدة النواة .

الجزء الطبي منها : الأثمار في أيلول وتشرين الاول .

المواد الفعالة فيها : حامض البارازوربين Parasorpin بنسبة (٠٠٤و٠٪ وهو سام ، مواد سكرية ، فيتامين س (C) .

استعمالها طبيا :

أ – من الخارج : لا تستعمل .

ب – من الداخل : تؤكل بضع أثمار منها في اليوم لتزويد الجسم بفيتامين س (C) .



شمار الماء
Oenanthe Aquatica

شمار الماء :

(مترجمة ، نبات بري من فصيلة الخيميات) .

مكان النبتة : برية في الحقول :

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ونصف المتر، ساقها جوفاء ومضلعة وعارية من الاوراق ، اوراقها متقابلة على الفروع ومجنحة ، ازهارها صغيرة بيضاء بمجموعات مغزلية ، بذورها بيضوية الشكل ، طولها نصف سنتيمتر ، سمراء خضراء اللون ومضلعة قليلاً ، جذورها كالجزر ، وطعمها كالشمرة .

الجزء الطبي منها : البذور .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع الفيلاندرين Phellandren ومواد مقشعة ومعرقة ومدرّة للبول ومسكّنة .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : يستعمل مغلي البذور او مسحوقها لمعالجة الجروح العفنة بتكميدها بالمغلي او بذرّ المسحوق فوقها .

ب – من الداخل : مغلي البذور او مسحوقها من اكثر الادوية فائدة في معالجة امراض الصدر النتنة (خراج الرئة ، توسع القصبات ، السل الرئوي .. الخ) ذات القشع (بلغم) الصديدي النتن . ويعمل المغلي بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء ويغلى لمدة قصيرة فقط (٢ – ٣) دقائق ، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب منه فنجانان بجرعات متعددة في اليوم .

ولمعالجة نوبات الربو (استما) يعطى من المغلي ملعقة كبيرة كل (٥) دقائق. واستعمال المغلي مفيد في معالجة رمل البول والتهاب الكلية ، والمثانة الصديدي ، وداء الخنازير ومضاعفاته الجلدية ، وخراجات الكبد ، وسرطان الرحم . وهو لا يشفي هذه الامراض ولكنه يخفف كثيراً من شدتها .

ويستعمل مسحوق البذور بدلاً عن مغليها بعد مزجه بكمية معادلة له من

السكر النبات المسحوق ، ويعطى منه ربع ملعقة صغيرة (٣ - ٤) مرات في اليوم .

شمار ، شمرة ، رازيانج :

(الرازيانج من الفارسية وقد جاءت في اللسان والقاموس بزاي ونون مكسورتين ، وللشمار أشباه في الآرامية والعبرية والآشورية ، الاسم العامي له في سوريا شُومَر) .



شمار ، شمرة ، رازيانج
Foeniculum Vulgare

مكان النبتة : يزرع في شهري آذار ونيسان وعشبته تعيش لمدة سنتين او اكثر .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر او مترين ، كثيرة الاغصان بأوراق خيطية تتدلى الى الأسفل ، لونها يميل الى الزرقة ، ساقها مبرومة زرقاء او حمراء داكنة ، تزهر في « تموز - آب » بمجموعات مغزلية صغيرة أزهاراً صفراء اللون ، تكوّن حبيبات صغيرة طولانية صفراء رمادية مخططة .

الجزء الطبي منها : الحبيبات الناضجة وتنضج خلال (ايلول ، تشرين الاول)، والجذور في بداية الربيع قبل نمو الأوراق.

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع مادة الأنيتول Anethol والفانشون

Fenchon مقشعة ومثيرة لإفرازات الغدد وطاردة للغازات ومسكّنة للتشنجات .

استعمالها طبياً :

أ ـ **من الخارج** : يستعمل مغلي مسحوق الجذور للغرغرة في التهاب الفم أو لغسل العين او تكميدها عند اصابتها بالتهاب الملتحمة (الرمد) أو إجهادها في القراءة او الكتابة او غير هذا . وذلك بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان الى مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور واستحلابها لمدة (١٠) دقائق .

وتستعمل أوراق الشمرة الفضة لمعالجة التسلخات في الأعضاء التناسلية او جوارها ، وفي الثدي ايضاً ، وذلك بوضع الاوراق الفضة فوق موضع الإصابة وتثبيتها بضماد . وتستعمل الاوراق المسلوقة ايضاً ، بتثبيتها ساخنة فوق البطن لطرد الغازات وتسكين الآلام الناجمة عنها في الامعاء حتى عند الاطفال .

ب ـ **من الداخل** : لمعالجة الالتهابات في الجلد المخاطي « النزلة الشعبية (السعال في الصدر) ونوبات الربو (استما) والسعال الديكي والتهاب الحنجرة (بحة الصوت) وسوء الهضم في المعدة ، والأمعاء في اصابتها الحادة والمزمنة وحتى في حالات سرطان المعدة . وكذلك تستعمل لمعالجة التهاب الجهاز البولي ـ حوض الكلى والمثانة والمسالك البولية .

ومغلي الشمرة علاج مفيد جداً في جميع الحالات المذكورة ، خصوصاً عند الاطفال والشيوخ والمنهوكي القوى من إزمان المرض ، فهو يغسل الجلد المخاطي ويزيل عنه إفرازات الالتهاب ، ويسكن بذلك الآلام الناجمة عنها .

ويمكن للحامل ان تشرب مغلي الشمرة ايضاً لمعالجة ما قد تصاب بـه من اضطراب الهضم ، كالإمساك والغازات المعوية والغثيان او القيء . وكذلـك الاطفـال الرضع . ولا يفوتنا ان نذكر ان مغلي حبيبات الشمرة يدر إفراز الحليب عند الرضع .

ويعمل مغلي حبيبات الشمرة بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان الى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق ، ويشرب منه مقدار (٢ — ٣) فناجين يومياً .

اما للأطفال الرضع فيكتفى لعمل مغلي حبيبات الشمرة كما ذكرنا بكمية اقل من ربـع ملعقة صغيرة من الحبيبات المسحوقة ، ويمكن غليها بالحليب بدلاً عن الماء .

ويلاحظ أخيراً ان طعم مغلي الشمرة قد يسبب لبعض الأشخاص عند شربـــه الاشمئزاز ، فلهؤلاء يستحسن تخفيف المغلي بكمية أكبر من المـــاء الغـــالي .

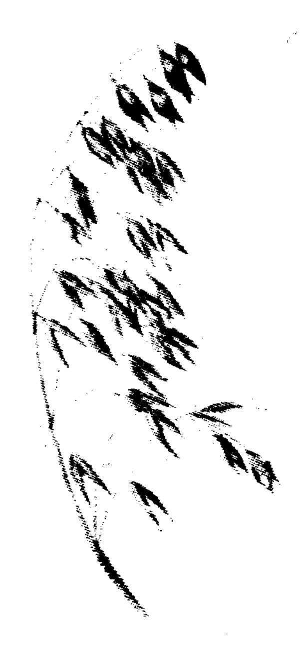
شوفان :

(خرطال ، هرطمان) ولم أجد لفظة الشوفان في المعاجم ولا في المفردات ، وهي اليوم شائعة ، وقد استعملها احمد ندى منذ سبعين سنة .

لا يحتاج الى وصف او تعريف .

الجزء الطبي منه : القش (التبن) والحبوب .

استعماله طبياً :



شوفان
Avena Sativa

* **أ – من الخارج** : تثبت بضع اوراق غضة فوق ثدي المرضع لوقف افرازه (الحليب) بعد الفطام ، وتستعمل الحمامات بمغلي اوراق الجوز للحد من افراز العرق الغزير كما تعالج الافرازات المهبلية عند النساء بالدوش المهبلي بمغلي الاوراق ، ولعمل الحمام العام بمغلي الاوراق يغلى مقدار (كيلوغرام ونصف) من الاوراق الغضة في بضعة ليترات من الماء لمدة (٥) دقائق ويترك المغلي لمدة (١٠) دقائق للتخمير يصفى بعدها ، ويضاف الى ماء الحمام الساخن بدرجة (٣٧) مئوية ، وللدوش المهبلي يغلى مقدار (٢ – ٣) ملاعق كبيرة من الاوراق الجافة في ليتر واحد من الماء لمدة بضع دقائق يترك المغلي بعدها (١٠) دقائق للتخمير ، ويستعمل دافئاً للدوش المهبلي* .

ملاحظة : ما بين النجمتين يرجع الى بحث « الجوز » ص ١١٣ .

أ – **من الخارج** : يستعمل حمام مغلي قش (تبن) الشوفان لمعالجة النقرس والروماتزم والقوباء في الجلد والأمراض الجلدية الجافة على اختلاف انواعها وحتى عند الاطفال. ويعمل المغلي بنسبة كيلو واحد من تبن الشوفان في بضعة ليترات من الماء والاستمرار بغليه لمدة ساعة ونصف ثم يصفى ويضاف الى ماء الحمام (بانيو).

ب – **من الداخل** : تستعمل صبغة الشوفان للتقوية في دور النقاهة من امراض مضنية او بعد الإجهاد الجسماني. وكذلك كمنوم وملطف للحاسة الجنسية، ولمعالجة صداع الاحداث وضعفهم نتيجة للاجهاد المدرسي – اثناء الامتحانات . وتعمل الصبغة بالطرق المعروفة من نقع الشوفان الغض – قبل الجفاف وتكوّن الحبوب – المدقوق، في الكحول في إناء محكم السد لمدة بضعة اسابيع ثم تصفيته . ويؤخذ من الصبغة مقدار (١٠ – ٢٠) نقطة في قليل من الماء الساخن ثلاث مرات في اليوم، او (٢٠) نقطة في المساء فقط اذا أريد استعمالها كمنوم . ويستعمل مغلي تبن الشوفان بمحلول السكر او العسل (شراب) لمعالجة السعال ورمل الكلى . ولهذا الغرض يغلى مقدار حفنة من التبن في ليتر من محلول السكر او العسل ويستمر بغليه الى ان يصبح لزجاً كالشراب، ثم يصفى ويؤخذ منه مقدار ملعقة كبيرة (٣ – ٤) مرات في اليوم . ويستعمل مغلي حبوب الشوفان لمعالجة إسهال الاطفال بعد المعالجة بالتفاح .

وتوجد حبوب الشوفان مجففة ومهروسة ضمن علب من صفيح (كويكراوت) – تباع في محلات البقالة – تطبخ حسب التعليمات على العلبة، وتستعمل للأكل لمعالجة النزلات المعدية والمعوية او كغذاء يومي في الاسبوع للمصابين بالبول السكري . وهي غذاء مفيد جداً للأحداث كفطور في الصباح، ولهذا الغرض يفضل عدم طبخها، بل تحضيرها باردة بالطريقة الآتية : (٣ – ٤) ملاعق كبيرة من حبوب الشوفان المهروسة (كويكر اوت) تمزج في المساء تدريجياً بماء بارد إلى ان تصبح عجينة رخوة، ثم تترك إلى الصباح حيث يضاف اليها (٤ – ٦) ملاعق كبيرة من الحليب وقليل من عصير الليمون الحامض وتفاحة

مبروشة ، ثم تدلك العجينة فوق منخل واسع الفتحات ليؤخذ من تحته الجزء الناعم منها . ويمكن إضافة كميــة من العسل وأخرى من البندق او اللوز المبروش اليها لتحسين مذاقها بحيث يصبح تناولها مرغوباً فيه لدى الاطفــال .

سعتر ، صعتر :



سعتر ، سعتر
Thymus Vulgaris

(جنس نبات من الأفاويه من فصيلة الشفويات) .

مكان النبتة: بري في الحقول ويزرع .

أوصافها : عشبة يبلــغ ارتفاعها نحو (٤٠) سنتيمتراً ، ساقهــا كثيرة الفروع ، خشبية القوام ، اوراقها صغيرة تنبت مباشرة من الساق وفروعــه مطويــة ومكسوة على سطحها الأسفل بشعيرات فضية دقيقــة ولها رائحة عطريــة خاصة ، وتزهر العشبــة في شهــر أيار أزهاراً صغيرة خفيفة الحمرة .

الجزء الطبي منها : العشبة المزهرة .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع التيمول Thymol ، ومواد دابغــة

ومُرّة تطهر وتقشع وتزيل التشنجات (الآلام) وتطرد الديدان المعوية .

استعمالها طبيا :

أ – من الخارج : توضع عشبة السعتر الغضة في الحذاء لمعالجة الزكام وآلام الاسنان والتهابات الفم (اللوزتين وغيرهما) في بدايتها ، ولبعث الحرارة في الأقدام الباردة .



سعتر ، صعتر

ب – من الداخل : يستعمل مستحلب السعتر لمعالجة الأمراض الجرثومية في المعدة والأمعاء (نزلات معوية) ، والرئة (التهاب الرئة والقصبة ، وخراجات الرئة وتوسع القصبة ، وتجمع القشع المملوء بالجراثيم في جيوبها ، والسعال الديكي ... الخ) .

وشرب مستحلب السعتر يقوي القلب والمعدة ويسكن آلامهما ، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من السعتر لكل فنجان ساخن من الماء بدرجة الغليان ، ويشرب منه (١ – ٢) فنجان في اليوم، ويمكن تحليته بالعسل .

ولطرد الديدان المعوية يفضل استعمال زيت السعتر ، ويعطى منه (٣ – ٤) نقط على قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم ولمدة (٤ – ٦) أسابيع .

ويعمل الزيت بوضع كمية من العشبة الغضة في زجاجة بيضاء وسد الزجاجة بعد إضافة كمية من زيت الزيتون اليها كافية لغمر العشبة فيها ، ثم توضع الزجاجة في الشمس لمدة اسبوعين ، يصفى بعدها الزيت وتعصر الاعشاب فيه بقطعة من القماش ويحفظ للاستعمال .

سعتر بري :

صعتر (يطلق الصعتر في كتب النباتات والطب القديمة وفي الاستعمال الحديث على نباتات من أجناس ثلاثة متقاربة ، وهي : Origanum - Satuaeia- Thymus ، جنس نباتات من الأفاويه من فصيلة الشفويات).

مكان النبتة: في المنحدرات المشمسة والمروج وأطراف الأحراج وكومات النمل .

سعتر بري
Thymus Serpyllum

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحواً من (٢٠) سنتيمتراً ، فروعها زاحفة وغزيرة ، اوراقها صغيرة ومتقابلة ، بيضوية الشكل ، تنبت من الفرع مباشرة او بساق قصيرة ، وأزهارها بمجموعات رأسية صغيرة وبنفسجية اللون ، وللعشبة رائحة خاصة لطيفة .

الجزء الطبي منها : الفروع المزهرة من شهر حزيران حتى شهر آب .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار يحوي (٥٠٪) من مادة التيمول المطهرة ، ومواد اخرى مرة ودابغة ، مقشعة ومسكنة للآلام .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج: تستعمل الاكياس المملوءة بالعشبة الغضة والساخنة لتسكين آلام المرارة بوضعها فوق موضع الالم في الجانب الأعلى والأيمن للبطن . ويمكن ايضاً استعمال العشبة الجافة بتغطيس الكيس أولاً بالماء الغالي وعصره بين لوحين من الخشب، ثم وضعه وهو ساخن فوق موضع الألم. وتستعمل حمامات العشبة لمعالجة الأكزما المزمنة والرطبة (المفرزة) ولمعالجة الاطفال المصابين بمرض الكساح (لين العظام) او مرض داء الخنازير **Skrofulose** ولمعالجة ضعفاء البنية او الأعصاب والناقهين من أمراض منهكة ، ولمعالجة كدمات والتواء المفاصل (فكشة) . ويعمل الحمام بغلي مقدار نصف كيلو غرام من العشبة الغضة في (٥) ليترات من الماء لمدة ربع ساعة ، ثم يصفى ويضاف المغلي الى ماء الحمام .

وتعالج تشققات حلمة المرضع والتهاباتها والتسلخات عند الأطفال ورمد العين بغسلها مراراً في اليوم او تكميدها بمستحلب العشبة، كما ان المضمضة بهذا المستحلب تسكن آلام الاسنان واللوزتين .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .

ب ـ من الداخل : ان مادة التيمول المطهرة اقوى اربعة اضعاف من سائر

المطهرات كالكاربول Karbol والفينـــول Phenol والكريزول Kreosol والسالتسيل Salizil فلا يستغرب ان تطهر من الداخل جهازي التنفس والهضم وتستعمل لمعالجة النزلات المعوية والصدرية والسعال في مرض الحصبة او السعال الديكي وانتفاخ الرئة Emphysem. وذلك بشرب (٣) فناجين يوميـــاً من مستحلب العشبة السابقة الوصف بعد تحليتها بالعسل او سكر النبات. ويعالج الخـَرَق الكحولي (اضطراب نفساني شديد من إدمان المعاقرة ، أي الافراط باستعمال المسكرات) بمستحلب مركز بنسبة حفنة من العشبة لأربعة فناجـين من الماء الساخن بدرجة الغليان، وبعد تخمير المستحلب لمدة نصف ساعة يصفى ويعطى منه ملعقة كبيرة كل ثلاث ساعات ولمدة (٣) اسابيع حتى ولو رافق ذلك قيء او إسهال .

وتعالج القرحة المعديـــة بمستحلب يعمل من اجزاء متساوية من السعتر البري والقرّاص .

ويوصى بمعالجة السعال الديكي بمستحلب محلّى بالعسل او سكر النبات من خليط مكوّن من (٣٠) غراماً من السعتر البري و (١٠) غرامات من بذور الشمرة و (٢٠) غراماً من كلٍ من اوراق لسان الحمل وأوراق كستنة الحصان بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان .

صفصاف سوحر :

(القــاموس : جنس شجر حرجي مائي من فصيلة الصفصافيات) .

مكان النبتة : الاراضي الرطبــة وضفاف الأنهر والسواقي .

أوصافها : اشجار مختلفة الحجم لها انواع كثيرة منها صفصاف قصِف Salix Fragilis وصفصاف ابيــض Salix Alba وصفصــاف ارجواني Salix Purpurea وهـــو موضوع بحثنا .

أوراقها طويلة حرابية الشكل ، ازهارها مجموعات توتية .



صفصاف ، سوحر
Salix Fragilis

الجزء الطبي منها : لحاء (قشور) الاغصان بعد السنة الرابعة من عمرها .

المواد الفعالة فيها : مركبات السالسلات Salizyl مواد دابغة مسكنــة للآلام ، معرقة ومدرة للبول ومضادة للالتهاب والحمى .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : تستعمل مكمدات المغلي لمعالجة الجروح والقروح ، كما يستعمل المغلي بالفرغرة والمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين واللثة .

ب – من الداخل : يشرب المغلي لمعالجة الروماتزم والنقرس ونزيف المعدة

والامعاء والتهابات المثانة . ويعمل المغلي بنسبة (١٠) غرامات لكل فنجان من الماء ، ينقع فيه بارداً لبضع ساعات ، يغلى بعدها ، ويصفى ويشرب منه يومياً من فنجان الى فنجانين بجرعات صغيرة متعددة او فنجان في الصباح وآخر في المساء .

طرخشقون :



طرخشقون
Taraxacum Officinale

(هندباء برية) : نبات عشبي معمر ، ازهاره صفر ، من الفصيلة المركبة ، ينبت برياً ، ويستعمل في الطب مدراً ومليناً ، كما يستعمل ورقه الغض « سلطة ».

مكان النبتة: الحقول والبساتين.

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠) سنتيمتراً ، تنبت اوراقها وأزهارها من فوق الارض مباشرة ومجتمعة ، أوراقها طويلة ومسننة بخشونة ، ازهارها كبيرة صفراء ، وكل زهرة منها في رأس ساق طويلة (٢٠) سنتيمتراً جوفاء ، تزهر في شهري نيسان وأيار ، جذورها طويلة وتحوي مع الساق سائلا ابيض كالحليب ، يحذّر الاطفال من امتصاصه .

الجزء الطبي منه : الجذور والأوراق قبل الازهار مع براعم الزهر .

المواد الفعالة فيها : مواد مرة مع ف . اينولين W. Inulin ، مدر

للمرارة والبول ، ومواد أخرى كثيرة منشطة .

استعمالها طبياً :

أ ــ **من الخارج** : يعالج الرمد بغسل الأجفـان الملتهبة بمنقوع دافىء من العشبة بجميع أجزائها ، وذلك بنقعها لمدة (٢٤) ساعــة في الماء البارد ، ثم بتصفية المنقوع واستعماله بعد تدفئته للغسل .

ب ــ **من الداخل** : يستعمل مستحلب الجذور مع الاوراق لمعالجة جميع اصابات الكبد وما ينتج عنها من اضطرابات في الهضم والدورة الدموية والبول السكري، بمـا في ذلك الاصابة بحصاة المرارة والتهاب الكيس الصفراوي . فالطرخشقون يحسّن الشهية لتناول الطعـام ويدر إفراز الصفراء ، وينظم عمليات الكبد بجميع وظائفها الخاصة ، كما انه يلين الباطنة ويـدر البول ، وبذلك ينقي الجسم من السموم والسوائل المتراكمة في أنسجته (أوزيـا ، انصباب) ويسكن بذلك آلام النقرس في المفاصل والعضلات .

ويؤكد بعض الاطبـاء ان الطرخشقون يعيق خلايا السرطان عن النمو ويساعد على الشفاء منه ، ويقوي مناعة الخـلايا السليمة في الجسم ويزيد في قدرتهـا على تمثّل الغذاء ، لذلك يستعمل عصيره في الربيع لتجديد نشاط الجسم العام. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة من الجذور والأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجـان واحد (٢ ــ ٣) مرات في اليوم .

ويمكن استعمال العصير الطازج بدلاً عن المستحلب وعلى الأخص للمعالجـة الربيعية، وذلك بمقدار ملعقتين يومياً من العصير ولمدة (٤) اسابيع . كما يمكن استعمال الصبغة ايضاً، وتعمل من اجزاء متساوية من العصير الطازج والكحول

النقي وإبقاء المزيج لمدة (١٤) يوماً في زجاجة محكمه السد قبل تصفيته والاحتفاظ به ، وتعطى الصبغة بمقدار (٤) نقط في قليل من الماء مرتين في اليوم .

هذا ويستفاد من اكل أوراق الطرخشقون الغضة في الربيع باستعمالها في عمل السلطات .

عباد الشمس :

(طرنشول ، حشيشة العقرب ، المفردات) .

معروفة ولا تحتاج للوصف .

الجزء الطبي منها : أوراق الزهر وتستعمل صبغتها (٢٠ نقطة على قطعة سكر ثلاث مرات يومياً) في الحميات بما فيها الملاريا ولمعالجة توسمات القصبة الهوائية وجيوبها (نوبات من السعال يعقبها تقشع كمية كبيرة من البلغم) . وتعمل الصبغة بنقع اوراق الازهار وقشر الجذوع الحديثة في الكحول المركز (٩٥٪) لمدة بضعة اسابيع ثم تصفيتها وحفظها في زجاجات مسدودة .



عباد الشمس
Helianthus Annuus

عِرقُ انجِبار :

(عن معجم الدكتور احمد عيسى، نبات من الفصيلة الوردية) .

مكان النبتة: في الجبال والاراضي الرطبة والاحراج غير الكثيفة .

اوصافها : عشبة يراوح علوها بين (١٠ ـ ٤٠) سم ، ساقهـا ضعيفة يتشعب منها فروع كثيرة ، أوراقهـا تنبت من الساق مبـاشرة او بساق قصيرة مسننة كالمنشار الخشن ، لهـا ثـلاث اصابع وبجانبها ورقتان كبيرتان اضافيتان ، أما زهورهـا فصغيرة رباعية الاوراق (أي لكـل زهرة اربع ورقات) صفراء اللون ، ويلاحظ ان عـدد اوراق الزهرة الاربع يميزهـا عن عشبة Geum Urbanum التي تشبهها كثيراً غير ان الزهرة في العشبة الثانية مكوّنـة من خمس أوراق لا من أربع . أما الجذور فقصيرة معقدة بغلظ اصبع اليد ، لونها من الخارج اسمر غامق ومن الداخل فاتح إلا انها بعد الهرس او القطع يتحـول لونها الى الاحمر كلون اللحم .



عرق انجبار
Tormentilla Officinalis

الجزء الطبي منها : الجذور في شهري نيسان وتشرين الاول، ويلاحـظ أنها تفقد تأثيرها باستمرار مدة تخزينها .

المواد الفعالة فيها : مادة قابضة توقف النزيف والإسهال .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج** : يستعمل مغلي الجذور لتكميد الاكزما والقروح في الجلد والجلد المخاطي (الفم) وكذلك للمضمضة لمعالجة التهاب اللثة المدمم (نزيف الاسنان) ويعمل المغلي من مقدار ملعقة كبيرة من الجذور المفرومة بغليها لمدة ربع ساعة بمقدار فنجانين من الماء .

ب – **من الداخل** : يستعمل لوقف النزيف الداخلي في المعدة والامعاء والنزيف الرحمي (زيادة الطمث) والإسهال الحاد المزمن او المدمم ، كما انه يشفي الاسهال نفسه ويوقف نزيف البواسير . وهذا كله باستعمال المغلي كما أسلفنا، بشرب الكمية المذكورة اعلاه بجرعات متعددة(ملعقة كبيرة كل مرة) في كل يوم او استعمال مسحوق الجذور بمقدار ربع ملعقة صغيرة كل ساعتين . أما الصبغة فتعمل من مقدار (٧٠) غراماً من الجذور المفرومة او المسحوقة حديثاً بإضافتها إلى نصف ليتر من الكحول النقي في زجاجة محكمة السد لمدة ثمانية ايام ، تخض الزجاجة اثناءها مراراً كثيرة ثم تصفى وتحفظ للاستعمال ، وذلك بأخذ مقدار (٢٠ – ٤٠) نقطة من هذه الصبغة في فنجان صغير من الماء ثلاث مرات في اليوم .

وأخيراً يلاحظ ان استعمال المغلي او المسحوق او الصبغة من الداخل يوقف ايضاً نزيف البواسير ، كما ان الدوش المهبلي بالمغلي يشفي الافراز المهبلي الأبيض عند النساء .

عروق الصباغين :

(نبات من فصيلة الخشخاشيات).

مكان النبتة : في الحقول .



عروق الصباغين
Chelidonium Majus

أوصافها : عشبة جميع أجزائها مكسوة بشعيرات دقيقة ، يبلغ ارتفاعها نحو (٧٠) سنتيمتراً ، ساقها جوفاء ، وأوراقها مجنحة لونها في النصف الأعلى اخضر فاتح وفي النصف الأسفل اخضر ازرق ، والساق والأوراق يحويان سائلاً ساماً يكون برتقالياً او أصفر ، ازهارها ذهبية اللون (صفراء) ويسهل التعرف على هذه العشبة وتمييزها من رائحة سائلها التي تشبه رائحة السمك (الرنجة) وهي كما اسلفنا من الاعشاب السامة ، ولكن لا يسعنا إهمال ذكرها لكثرة فوائدها محذرين من تجاوز جرعاتها الطبية لأن تجاوزها محفوف بأخطار جدية .

الجزء الطبي منها : الاوراق قبل ظهور الزهر .

المواد الفعالة فيها : شبه قلي ومسكن للآلام .

استعمالها طبياً :

أ ــ من الخارج : توضع ورقة واحدة من العشبة في الحذاء ولمدة (٨ ــ ١٠) ايام لمعالجة ضعف الشهية للطعام ومرارة الفم الناتجة عن اضطراب في إفرازات غدد الهضم ، ويشترط في ذلك ان لا تكون الأقدام غزيرة العرق .

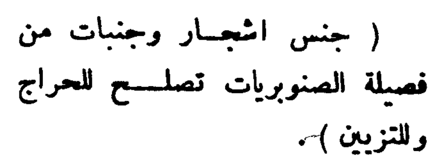
وتعالج الآفات الجلدية المزمنة والجافة المصحوبة بقشور من الجلد كقشور السمك بمرهم عصير الاوراق ، وكذلك سرطان الجلد وعلى الأخص سرطان

الوجه منها . ويعمل المرهم بهرس الأوراق الغضة وعصرها لاستخراج عصارتها السائلة منها ، ثم مزج هذه العصارة بما يعادلها من الكحول ، ويمزج مقدار (٥) غرامات من هذا المزيج مع (٥٠) غراماً من الشحم ، وبذلك يتم عمل المرهم : ويلاحظ وجوب الاحتراس التام عند صنع العصير والمرهم وعدم تلويث الايدي بهما وغسلهما جيداً بعد انتهاء العمل .

ب – **من الداخل** : يستعمل مستحلب الاوراق او عصيرهـا الممزوج بالكحول وهو الافضل ، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة غرام واحد من الاوراق – احترس من الزيادة ! – لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان واحد فقط في اليوم بجرعات متعددة (جرعـة واحدة) كل ثلاث ساعات . أما مزيج العصير مع الكحول ، وقد سبق ان وصفت كيفية عمله ، فيعطى منه (٥ – ٦) نقط فقط – احترس من الزيادة – في ملعقة صغيرة من الماء مرتين في اليوم .

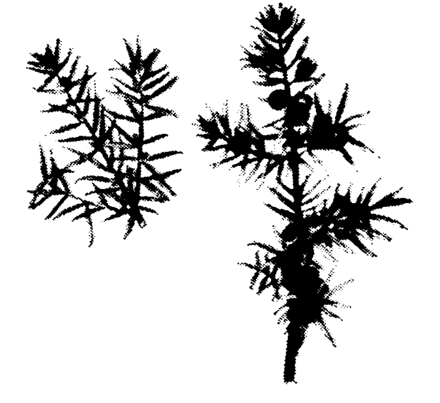
وعروق الصباغين من الداخل من اكثر الأدوية فائدة في معالجة امراض الكبد والمرارة (احتقان ، التهاب ، حصاة) وما يرافقها من اعراض « مغص شديد وسوء هضم يتجلى بانتفاخ البطن ومرارة الفم وصفار العينين (ابو صفار) وفقدان اللون الاصفر من البراز .. الخ » . وتعالج القرحات المعوية في الاثنى عشر وسرطان الكبد والمعدة والشفة بشرب المستحلب او مزيج العصير بالجرعات السالفة الذكر . وبعض الاطباء يستعملون خلاصات تحقن تحت الجلد ، ومـا زالت الابحاث الطبية منذ سنة ١٩٤٤ حتى وقتنـا الحاضر مستمرة في دراسة هذا الموضوع ، وقد أجمعت كلها على تقدير كبير لعشبة عروق الصباغـين في معالجة السرطان بجميع انواعه وتوضماته وعلى الأخص سرطان الوجه .

عرعر شائع :



(جنس اشجـار وجنبات من فصيلة الصنوبريات تصلـح للحراج والتزيين) .

مكان النبتة: الاحراج ومنحدرات الجبال .



عرعر شائع
Juniperus Communis

اوصافها: اشجار حرجية صنوبرية يبلغ ارتفاعها نحـو (١٠) امتـار ، اوراقها صنوبرية ، ازهارها صفراء ، تنبت عند قاعدة الاوراق ، تكوّن أثماراً عنبية خضراء في دور النمو وسمراء زرقاء بعد النضج ، ولها رائحـة أغا يهية خاصة .

الجزء الطبي منها : الاثمـار العنبية الناضجة ، والقسم الاعلى من الاغصان طيلة السنة .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع اليونين Iunen مواد سكرية ومـواد دابغة وصمغية ، مقوية للشهية ومدرة للبول ، ويلاحظ عدم استعمالها في حالة وجود امراض في الكلى وإلا سببت النزيف فيها .

استعماله طبياً :

أ ـ من الخارج : يستعمل مغلي الفروع للغسل وللحمامات في معالجـة

الروماتزم المفصلي والعضلي ، وهو من اكثر الادوية فائدة لمعالجة هذا المرض، على ان يستمر في تعاطيه مدة طويلة ، فالمرضى الذين تقدم عندهم المرض لدرجة لا يستطيعون معها الحركة يعالجون اولا بغسل اطرافهم المصابة بالمغلي عشر مرات في اليوم ، وبعد ظهور التحسن وتمكنهم من تحريك العضو المصاب يستعاض عن الغسل بالحمامات الكلية (مغطس). ولعمل المغلي تقطع رؤوس الفروع قطعاً صغيرة ويغلى مقدار اربع حفنات منها بكمية من الماء لمدة ثلاث ساعات يصفى بعدها المغلي ، ويضاف إلى ماء الحمام الساخن بدرجة (٣٥) مئوية ويمدد المريض بداخله لمدة (١٥ — ٢٠) دقيقة .

وتعالج العضلات او الأطراف المصابة بالروماتزم العضلي او النقرس او الشلل بتدليكها بزيت العرعر او صبغته (٢ — ٣) مرات يومياً ولمدة بضعة أسابيع . والصبغة او الزيت يعملان بنقع جزء من الاثمار المهروسة في ثلاثة اضعافه من الكحول لعمل الصبغة، او زيت الزيتون لعمل الزيت ـ في زجاجة محكمة السد توضع في مكان حار لمدة عشرة ايام ، يصفى بعدها المنقوع ويخفف بإضافة كمية معادلة له من الماء ويخض جيداً ويحفظ .

ب — من الداخل : تعالج الامراض الجلدية المزمنة ، والزهري بعد زوال اعراضه بالمعالجة الخاصة بشرب مغلي خشب العرعر ، وذلك بغلي (٢٠) غراماً منه في كمية من الماء (كوب) لمدة عشر دقائق ، ثم تصفيته وشربه بجرعات متعددة في اليوم . ويستعمل مستحلب اثمار العرعر او مطبوخها لتقوية مناعة الجسم ، خصوصاً عند المصابين بمرض البول السكري او مرض داء الخنازير او السل،وعند الذين يشكون من الهزال وضعف الشهية لتناول

الطعام ، كما يفيد ايضاً في معالجة الروماتزم والنقرس والانصبابات في تجاويف الجسم .

ويعمل المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الاثمار المهروسة ، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم بجرعات متعددة .

وأما مطبوخ الاثمار فيعمل بطبخ كمية من الاثمار الطازجة بأربعة امثالها من الماء الى ان تصبح طرية كالعجين ويعطى منه مقدار ملعقة كبيرة قبل الاكل مرتين في اليوم .

ويوصي البعض باستعمال الاثمار الطازجة دون طبخ ، وذلك بمضغ خمس حبات في اليوم الاول ، وست حبات في اليوم الثاني ، وهكذا بزيادة حبة واحدة في كل يوم الى ان يصل مجموع ما يمضغ من الحبات الى (١٥) وينقص العدد بعد ذلك حبة واحدة في اليوم ، الى ان يعود الى الخمس ، اي الى ما كان عليه في اليوم الاول من المعالجة . هذا ولا تمضغ الحبات مهما كان عددها مرة واحدة بل توزع على مرات متعددة في اليوم يمضغ في كل مرة منها حبة واحدة فقط . وأخيراً نكرر التحذير من استعمال العرعر في حالة وجودامراض في الكلى وإلا عرّضها للنزيف .

عصا الراعي :



عصا الراعي
Polygonum Bistorta

(جنس زهر من فصيلة البطباطيات) .

مكان النبتة : المروج الرطبة في الجبال .

أوصافها : عشبة يصل ارتفاعها الى نحو متر ، اوراقها طولانية معقوفة الرأس تنبت بساق طويلة من الجذر مباشرة ، تزهر في أيار وحزيران وتموز، على رأس ساق طويلة ـ ازهاراً صغيرةوردية بمجموعة سنبلية مبرومة، جذرها معقد ومعوج ولونه في الداخل أحمر أسمر .

الجزء الطبي منها : الجذور في أيار وأيلول .

المواد الفعالة فيها : مواد دابغة ، نشا ومواد قابضة وموقفة للنزف .

استعمالها طبياً :

أ ـ **من الخارج** : يستعمل المغلي بارداً لوقف النزف في الجروح والقروح ، وفاتراً للمضمضة لمعالجة نزيف اللثة والرائحة الكريهة في الفم .

ب ـ **من الداخل**: يشرب المغلي لمعالجة الإسهال المدمم (تيفوئيد،زحار).

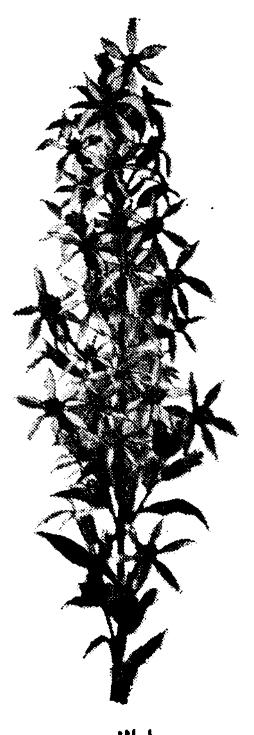
ويعمل المغلي بالطرق المعروفة بنسبة (٥) غرامات من الجذور المفرومة لكل فنجان من الماء ، ويشرب منه فنجانان في اليوم .

عصا الذهب :

(مترجمة ، جنس زهر من فصيلة المركبات) .

مكان النبتة : تزرع لأزهارها .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاع ساقها - المستقيمة كالعصا، والسمراء اللون او زرقاؤه في الأسفل - نحو متر ونصف المتر . اوراقها مفردة ومتقابلة تصاعدياً والسفلى منها مسننة بيضوية الشكل ولها ساق قصيرة، أما الأوراق العليا فتنبت من الساق مباشرة ولها شكل الحربة ، وتزهر العشبة بين شهري تموز وتشرين الاول ازهاراً صفراء بلون الذهب لها رائحة ضعيفة) .



عصا الذهب
Solidago virga Aurea

الجزء الطبي منها : الجزء الأعلى المزهر من العشبة .

المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin ومواد اخرى مدرة للبول ومنقية للدم .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا تستعمل .

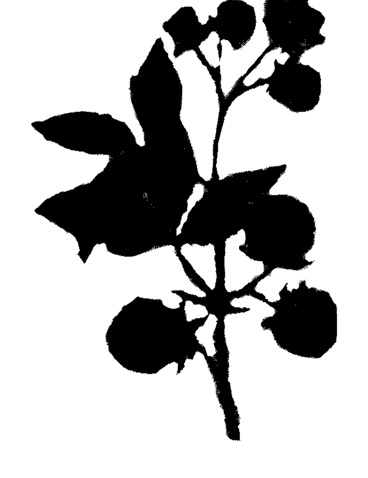
ب – **من الداخل** : المغلي او الصبغة من الأدوية المفيدة جداً في معالجة التهابات الجهاز البولي (الكلى ، المثانة .. الخ) الحادة المزمنة ومضاعفاتها (اوزيما ، انصباب) وكذلك لتنقية الجسم من الاملاح (داء النقرس) والكلى من الرمل (بلورات الاملاح) وعلى الأخص اذا كانت هذه مكونة من حامض البول (اسيد اوريك) او بلورات الاوكسالات . ويعمل المغلي كالمعتاد بنسبة ملعقة كبيره من الأزهار الجافة الى كل فنجان من الماء ، ويشرب منه مقدار نصف فنجان (٣ – ٥) مرات في اليوم ، أما الصبغة فيؤخذ منها (٣٠ – ٤٠) نقطة في قليل من الماء خمس الى ست مرات في اليوم .

عليق دغلي :

(هو العليق المعروف،وهو شائك ينبت حول الانهار ، وله ثمرة مركبة تسمى الثمرة العليقية ، وهي تؤكل) .

مكان النبتة : في أطراف الاحراج او سياج البساتين ، ويوجد منها نوع مؤصل يزرع لثماره .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها او امتدادها نحو مترين وثلاثة امتار ، ساقها تحوي شوكاً صغيراً وكذلك فروعها ، وهي في الغالب مقوسة ، أوراقها بيضوية الشكل وأزهارها عنقودية بيضاء الى خفيفة الاحمرار ومكوّنة من (٥) ورقات ، اثمارها توتية كروية حمراء قبل النضج وسوداء لماعة بعده .



عليق دغلي
Rubus Fruticosus

الجزء الطبي منها : الأوراق والأثمار والجذور .

المواد الفعالة فيها : حوامض عضوية منعشة ، مواد قابضة ومواد هلامية ومادة البكتين Pektin العاقدة — وهي المادة التي تجلط عصير السفرجل مثلاً عند طبخه .

استعمالها : طبياً :

أ — من الخارج : لا يستعمل .

ب — من الداخل : يستعمل مغلي الأوراق (١ — ٢) ملعقة كبيرة (لكل فنجان من الماء) في معالجة النزلات المعدية والمعوية والإسهال وزيادة نزيف الطمث (الحيض) ، وذلك بشرب مقدار (٣ — ٤) فناجين من المغلي يومياً . وكذلك يستعمل هذا المغلي للغرغرة في التهاب الفم (اللوزتين واللثة والحلق) .

وأما الأثمار فيستعمل عصيرها كمشروب منعش في الحميات .

ويستعمل مغلي الجذور (ملعقه صغيرة مع فنجان ماء ٣ — ٤ مرات يومياً) لمعالجة حصاة الكلى ورملها ، أو يستعمل مسحوقه ، وذلك بمقدار ربع ملعقة صغيرة (٣ — ٤) مرات في اليوم .

عنب الدب :

(ترجمة الاسم العلمي وهـــو من اليونانية بهذا المعنى ، لأن الدببة تأكل ثمار بعض انواعه) .



عنب الدب
Arctostaphylos Uva Ursi

مكان النبتة : الأحراج الصنوبرية الجافة في الجبال وفي المروج الكثيفـة الاعشاب ، والمؤصل منـــه يزرع لثمره .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهـــا نحو متر ، تزحف تحت سطح الارض مباشرة ، وترتفـــع ، لها أغصان بأوراق صغيرة بيضوية الشكل ، دائمة الاخضرار ، وسطح الورقـــة اخضر فاتح من الاسفل ، تشبه بقوامها قطعة من الجلد ، وفي رأس الغصن الأعلى بضـــع ازهار صغيرة بيضاء او وردية اللون تشبه الاجراس تكوّن فيما بعـــد أثماراً عنبية صغيرة وكروية ، لونها أحمر . ويوجد نوع آخر مؤصل من عنب الدب، يزرع لثماره ويسمى (عنب الدب المؤصل vaccinum vitis Idaea) يختلف عن الأول بشكله ولا يختلف عنه بالاستعمال والتأثير الطبي .

الجزء الطبي منها : فينول كلوكوزيد Phenolglykosid ، ومواد قابضة مدرّة للبول ومطهرة للمسالك البولية .

استعمالها طبياً :

أ - من الخارج : لا يستعمل .

ب – **من الداخل** : في التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة والتي يكون فيها البول قلوياً ومتقيحاً له رائحة الأمونياك ، وفي انحباس البول الناتج عن تضخم البروستات عند الذكور ، او الذي يحدث أحياناً بعد الولادة او عمليات فتح البطن ، وفي حالات المغص الكلوي الناتج عن الرمل او الحصاة الصغيرة ، وفي سلس البول (اي خروج نقط من البول دون إرادة) وخروج السائل المنوي بعد التبويل أو قبله ، وكذلك في حالات إصابة الأمعاء بالتيفوئيد او الالتهابات المزمنة المصحوبة بالإسهال . اما الالتهابات الحادة (اي الحديثة) فلا تستفيد كثيراً من المعالجة بأوراق عنب الدب .

وللاستعمال يحضر من ورق عنب الدب مغلي بنقع ملء ملعقة كبيرة من الاوراق الجافة في فنجان كبير من الماء البارد لمدة بضع ساعات ، ثم غليها لمدة (١٠) دقائق ،يصفى بعدها المغلي ويشرب ساخناً وبدون سكر (والافضل في المساء) او يشرب منه أثناء النهار مقدار (٣) فناجين تؤخذ بجرعات متعددة . ويلاحظ ان طعمه غير مقبول لدى بعض الاشخاص ، ويمكن تحسينه بإضافة بضع اوراق النعناع الى المغلي في آخر مدة الغلي لمدة دقيقة او دقيقتين .

ومغلي أوراق عنب الدب يكسب البول لوناً اسمر غامقاً يتحول تدريجياً إلى لون زيت الزيتون إلى ان يصبح بعد ذلك طبيعياً عديم اللون ، وهو الدليل للتوقف عن استعمال العلاج تماماً .

ولا يجوز استعمال ورق عنب الدب طيلة الحمل ، لأن ذلك قد يؤدي الى الإجهاض .

وبعض الاشخاص لا يروقهم استعمال المغلي كما وصفنا ، لسوء طعمه او لما يسبب لهم من غثيان ، فلهؤلاء ينصح بعمل المغلي بإضافة مقدار غرام واحد من بذر الكتان الى الاوراق وغليهما معاً ، او باستعمال خليط مكوّن من

أجزاء متساوية من اوراق عنب الدب ، وجذور البسبايج الكثير الأرجل ، وعشبة عصا الذهب (٤ ملاعق صغيرة من الخليط على ٣ فناجين مـــاء) او باضافـــة مقدار مساوٍ من زهر البابونج المغلي في الدقائق الأخيرة من مدة الغلي .

غافث :



غافث
Agrimonia Eupatoria

(المفردات ، نبـات من الفصيلة الوردية يستعمل زهره دواء) ويسمى في الشام شوكـــة منتنة وشجرة البراغيث .

مكان النبتة : في الاحراج المشمسة ومنحدرات الجبال .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهـا متراً، ساقها مكسوة بشعيرات خشنة وتحوي على مسافات متباعدة، اشواكاً معقوفة ، أوراقهـا مسننة وسطحها الأسفل مكسو بشعيرات رمادية ، أزهارهـــا صغيرة صفراء بمجموعات عنقودية وذات رائحة عطرية .

الجزء الطبي منها : العشبة وأزهارها .

المواد الفعالة فيها : مواد دابغة وقليل من الزيوت الطيارة ، مواد مُرّة ومواد قابضة .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج** : تعالج الأمراض الجلديـــة المزمنة والقروح والنواسير المستعصية ، بتلبيخها بالعشبة الغضة المهروسة .

ب – **من الداخل** : يستعمل مستحلبها لمعالجة الزكام ، والنزلات الشعبية الحاد ، والإسهال ، وحصاة المرارة ، والروماتزم ، والنقرس ، وحصاة المثانة (كيس البول) ، والاورام ، والقروح الداخلية (قرحة المعدة والأمعاء) ، ويعمل بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجـــة الغليان ، ويشرب منه فنجانان في اليوم .

غرنوق :

(الاسم العلمي من اليونانية الماعاً الى شكل الثمرة الشبيهة بمنقـــار الغرنوق ، جنس زهر من فصيلـــة الغرنوقيات) .

مكان النبتة : الأحراج الرطبـة والادغال وفي ظل الصخور ومـــا شاكلها .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٥٠) سنتيمتراً ، ساقها مشربـــة حمرة ومكسوة بشعيرات دقيقة حمراء في جميع اجزائها ورائحتها كريهة ، أوراقها مجنحة بشكل الكف المبسوطة



غرنوق
Geranium Rovertianum

ومسننة ، تزهر بين شهري أيار وأيلول أزهاراً حمراء (بلون الدراق) مخططة بخطوط فاتحة اللون .

الجزء الطبي منها : العشبة المزهرة بدون أثمارها الصغيرة .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار (يفقد بالتجفيف) ، مواد مرة وغيرها قابضة وموقفة للنزيف .

استعمالها طبياً :

أ ـ **من الخارج :** تستعمل لبخ العشبة الغضة والمهروسة والساخنة فوق العانة لتسكين آلام المثانة ولمعالجة القروح والآفات الجلدية ، ويمكن استعمال التكميد بالمستحلب الساخن بدلاً عن اللبخ .

ب ـ **من الداخل :** يشرب المستحلب لوقف النزيف الداخلي بأنواعه المختلفة في أجهزة التنفس والهضم والبول ، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقتين صغيرتين لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (١ ـ ٢) فنجان في اليوم .

فاصولية ، فاصولياء ، فاذول :

(اللفظتان الاوليان معربتان حديثاً والاخيرة عن الادريسي ، بقلة زراعية من القرنيات الفراشية تزرع لثمارها ولحبها ، وأرجّح أن العرب كانوا يزرعونها ويجعلونها صنفاً من اللوبياء ، أي أنهم ما كانوا يميزون بين هذا الجنس وجنس Dolichos لأنهما متشابهان ، اسمها العامي في لبنان (لوبيا) من خضار المطبخ المعروفة ، فلا تحتاج الى التعريف .



فاصوليا ، فاصولياء ، فاذول

Phaseolus Vulgaris

الجزء الطبي منها: الزهر والمحفظة (القرون) والحبوب المجففة بعد تمام النضج .

المواد الفعالة فيها : الفيتامينات « آ A ، ب B ، س C » ، حامض الأمينو ومادة تري كونيلين Trigonellin ومواد اخرى تقلل كمية السكر في البول وتدره وتنظف الكليتين من (الرمل) ، ويلاحظ ان الفاصولياء وهي غضة قبل نضجها تحوي مواد سامة ضعيفة التأثير .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : يذر مسحوق بذور الفاصولياء فوق الاصابات الجلدية المثيرة للحك أكزما ... الخ » . وكذلك فوق جلد الوجه لتنقيته والمحافظة على نضارته .

ب ـ من الداخل : تُشرب بضعة فناجين في اليوم من مستحلب زهور

الفاصولياء لمعالجة النقرس والمغص الكلوي والرمل في الكليتين ، أما المحفظة « القشرة » فيعمل منها مغلي يعالج به مرضى البول السكري – إلى جانب وسائل العلاج الأخر كالحمية والانسولين – لأنه يخفض كمية السكر في البول كما انه يفيد أيضاً في معالجة النقرس والروماتزم والتهابات الكلى والمثانة والانصبابات في انسجة الجسم (أوزيما) .

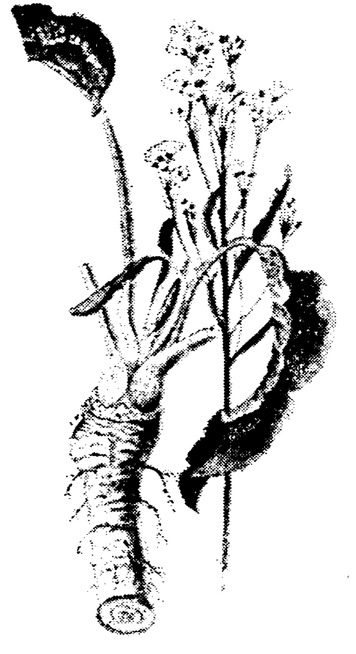
ويعمل مغلي قشور الفاصولياء بتقطيع ما يملأ أربع ملاعق كبيرة من القشر (المحفظة بدون الحبوب) ونقعه في الماء البارد بمقدار ليتر ونصف الليتر حتى الصباح حيث يغلى ويداوم على غليه الى ان يتبخر نصف كمية الماء ، ثم يصفى بعد ذلك ، ويعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات في اليوم .

فُجل الخيل ، خردل الألمان :

(مترجمتان ، بقل عسقولي من فصيلة الصليبيات) .

مكان النبتة : نادراً برية في الأراضي الرطبة وتزرع .

اوصافها : بقلة يبلغ ارتفاعها نحو متر ، أوراقها كبيرة جداً ساقها طويلة ، بيضوية الشكل في قسمها الأسفل ، ومجنحة في قسمها الأوسط ، وضيقة في قسمها الأعلى بحيث ينتهي برأس هرمي كالحربة ، أزهارها بيضاء صغيرة في مجموعات كالسنابل ، جذرها غليظ طويل ، أبيض اللون أو خفيف الاصفرار .



فجل الخيل ، خردل الألمان
Cochlearia Armoracia

الجزء الطبي منها : الجذور الطازجة بين شهري أيلول ونيسان في الربيع المقبل .

المواد الفعالة فيها : زيوت خردلية تخرش الجلد والجلد المخاطي ، تساعد الهضم وتطرد الغازات من الأمعاء وتدر البول .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج** : يبشر الجذر الطازج ويستعمل لبخة فوق الحاجب (مع ملاحظة تغطية العين جيداً لعدم وصول شيء من اللبخة اليها) لمعالجة التهاب الجيب الجبهي وفوق المعدة لمعالجة الآلام (القروح) فيها ، وفوق الجانب الايمن لأسفل القفص الصدري (الأضلاع) لمعالجة المغص في كيس المرارة (التهاب ، حصاة) وفوق مؤخرة الرأس لمعالجة الصداع . ويعالج النمش وغيره مما يشوه جلد الوجه بالتدليك بقطعة من القماش النظيف مشبعة بخل الجذور . ويعمل هذا الخل من مزج كمية من عصير الجذور الطازج مع كمية معادلة لها من الخل ، او بوضع قطع من الجذور مع كمية من الخل في زجاجة محكمة السد وتصفية المنقوع بعد اسبوعين . وتعالج أضرار البرد في اصابع القدمين (تثليج) بحمامات قدمية من الماء الساخن والجذور المبشورة . وتزول آلام عقصة الحشرات (نحل ، دبور ، زلاقط .. الخ) . حالاً بوضع قطعة مهروسة من أوراق فجل الخيل فوق موضع الإصابة .

ب – **من الداخل** : يعطى مقدار ربع ملعقة صغيرة من الجذور المبشورة (٢ – ٣) مرات في اليوم ممزوجة مع العسل او سكر النبات لمعالجة الربو (استما) وسوء الهضم والنزلات الشعبية او الرئوية المزمنة (وفي السل الرئوي يزداد السعال في بداية تعاطي فجل الخيل ثم يخف ويتحسن باستمرار ، ولا

يجوز استعمال فجل الخيل في حالات السل الرئوي المصحوبة بعرق ليلي غزير او اسهال) والتهاب حوض الكلى والمثانة .

أما إذا كان الالتهاب في الكلية نفسها فلا يجوز استعمال فجل الخيل من الداخل بأي كمية كانت، لأنه في مثل هذه الحالات يخرش الكلية المصابة ويسبب نزيفاً فيها .

ولإدرار البول بغزارة لطرد السوائل من (اوزيما ، انصباب .. الخ) . او النقرس والروماتزم يشرب في اليوم (٢ — ٣) فناجين كبيرة من جعة (بيرة) فجل الخيل ، وتعمل هذه الجعة بإضافة (٣٠) غراماً من فجل الخيل المبروش و (١٥) غراماً من بذور الخردل الأبيض الى ثلاثة ارباع الليتر من الجعة (البيرة) وتصفيتها بعد (٢٤) ساعة .

فجل اسود :

مكان النبتة : يزرع .

اوصافها : جذر غليظ بيضوي الشكل يبلغ وزنه (١٠٠ — ٤٠٠) غرام، تنبت من متوسط رأسه أوراق كبيرة مجنحة يبلغ ارتفاعها احياناً نحو متر ، ازهاره صغيرة بيضاء او خفيفة الزرقة .



فجل اسود
Raphanus Niger

المواد الفعالة فيها : زيت طيار ومواد مدرة للصفراء ومقشعة ومسكنة للتشنجات وملينة .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : لا يستعمل .

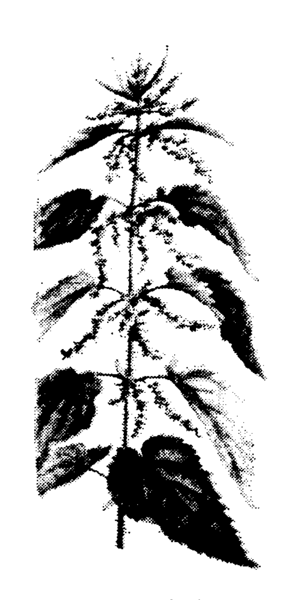
ب – من الداخل : يستعمل العصير لمعالجة احتقان الكبد وحصاة المرارة والروماتزم المفصلي ونوبات الربو (اسمتا) والسعال .

وللحصول على العصير تقطع شريحة دائرية من رأس الفجلة ويعمل بداخلها حفرة تملأ بسكر النبات المسحوق ، ثم تخرق الفجلة من أسفلها بدبوس غليظ او بمسمار وتوضع فوق قدح فارغ يسيل فيه السكر المذاب بالعصير ، ويعطى من العصير مقدار (١٠٠ – ٤٠٠) غرام يومياً بجرعات صغيرة متعددة .

فرَاسيون :

(العربية من اليونانية) نبات عشبي من الفصيلة الشفوية ، ينبت برّياً ويستعمل في الطب ، اسمه العامي في سوريا (حشيشة الكلاب) .

مكان النبتة: الحقول الرملية ، في ركام البيوت الخربة ، في الجدران القديمة والمزابل المنزلية ، وتوجد عند نهر الكلب في لبنان ، وفي القنوات بجبل حوران .



فراسيون
Marrubium vulgare

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها (٣٠ – ٦٠) سم ، ساقها مربعة

الأضلاع مكسوة بشعيرات دقيقة ، اوراقها بيضوية الشكل عطرية الرائحة متجعدة متقابلة ومسننة الأطراف ، تزهر من حزيران حتى ايلول أزهاراً بيضاء متجمعة حول الساق والأغصان على مسافات متفاوتة بشكل مغزلي.

الجزء الطبي منها : الاوراق بعد ظهور الأزهار ، وتجمع للتجفيف في شهري تموز وآب .

المواد الفعالة فيها : مواد مرّة ، ومواد دابغة تثير إفراز الغدد وتسهل التقشع .

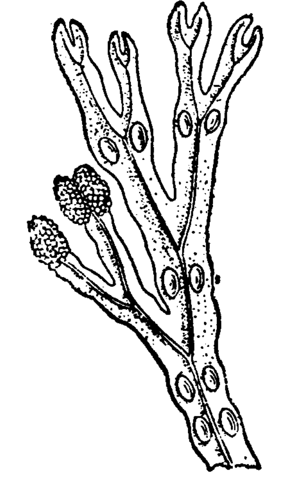
استعمالها طبياً :

أ ـ **من الخارج** : يعالج الاحتقان في أصابع الأقدام (التثليج) في الشتاء بحمامات قدمية ساخنة من مغلي الاوراق الجافة بمعدل ملعقة كبيرة من الورق الجاف المسحوق الى (٢٠٠) غرام من الماء (كوب) ، وكذلك تعالج آلام الدوالي (الأوردة المتمددة) في الساقين والطفوح الجلدية بكمدات من المغلي بعد تصفيته .

ب ـ **من الداخل** : يستعمل مستحلب الاوراق (٢٠) غراماً من الاوراق الجافة على فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة الغليان في معالجة النزلات الصدرية المزمنة المصحوبة ببلغم صلب القوام يصعب تقشعه ، لحله وتسهيل تقشعه وإخراجه من الصدر ، وكذلك في معالجة السل الرئوي والإصابة بالربو (استما). وفي هذه الحالات يفضل في الربيع استعمال عصير الأوراق الغضة على مستحلب الاوراق الجافة ، وذلك بدق الاوراق الغضة وعصرها ومزج مقدار ملعقة كبيرة من عصيرها مع كمية من عسل النحل لتعاطيها اثناء اليوم على دفعات متعددة . والمادة المثيرة لإفراز الغدد في الفراسيون تفيد في

تسهيل إفرازات الكبد الصفراوية (مرارة) وتستعمل في اصابات الكبد بالاحتقان واصفرار ظاهر الجسم (ابو صفار) كما تفيد في إدرار الطمث (الحيض) المتأخر عند النساء ، وكذلك لتنظيف الرحم بعد الولادة من إفرازات النفاس .

فَوقَس حُوَيْصلي :



فوقس حويصلي
Fucus vesiculosus

(اللفظة ذكرها ابن البيطار محرفة في باب القاف) ، جنس نبات من رتبة الأشنة السمراء (الطحلب الاسمر) والفصيلة الفوقسية .

اوصافها : عشبة بحرية يبلغ طولها نحو متر ، وتقذفها الامواج الى الشاطىء ، ويمكن جمعها من الشاطىء في كل اوقات السنة ، وهي ليست كسائر الاعشاب مكوّنة من ساق وأوراق وأزهار .. الخ . بل هي عبارة عن شريط مستطيل يتفرع إلى فروع متعددة وبداخله أكياس صغيرة على أبعاد متفاوتة مملوءة بالهواء . وبعض الفروع تنتهي بمجموعة فقاقيع زيتونية الشكل ، مملوءة بالهواء ايضاً . والعشبة كلها قبل الجفاف لزجة ، زيتية اللون ، ثم تصبح بعد الجفاف غضروفية سمراء او سوداء .

المواد الفعالة فيها : مادة اليود ، ومواد هلامية ، تؤثر على افرازات الغدة الدرقية في الرقبة ، وتستعمل لإزالة السمنة ، ومعالجة تضخم الغدة الدرقية

(كواتر) البسيط وفي تصلب الشرايين ، وذلك بعمل مستحلب من مقدار نصف ملعقة صغيرة من العشبة بفنجان من الماء المغلي ، يشرب منـه مقدار فنجان الى فنجانين في اليوم فقط .

ويلاحظ ان الإفراط به او استعماله في حالات (الجحوظ الدرقي -بازيدو) قد يسبب اضراراً كثيرة ، فالذين يستعملونه لإزالة السمنة يجب ان يكفوا حالاً عن الاستمرار في استعماله عند ظهور اي اضطراب في القلب (خفقان ، تقطع النبض .. الخ) .

فوّة :

(نبات زراعي صيفي من فصيلة الفوّيات) .

مكان النبتة : برية في الحقـول ، وتزرع ايضاً .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحـواً من (٥٠ – ٨٠) سنتيمتراً ، أوراقها بمجموعات حـول الفرع ، مسننة بنعومة ، وطولانية بشكـل الحربـة ، أزهارها عنقودية صغيرة صفراء ، جذرها طويل،اصفر اللون ، يسيل منه عند الكسر سائل احمر اللون .



فـــوة
Rubia Tinctorum

الجزء الطبي منها : الجذور .

المواد الفعالة فيها : انتراشينون شبه القلي Anthrachinon ، حوامض

عضوية ، ومواد مضادة للالتهاب ، ومسكنة للتشنجات ، ومفتتة للحصاة .

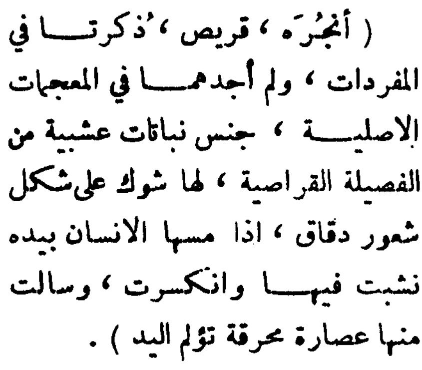
استعمالها طبياً:

ا – من الخارج : لا تستعمل .

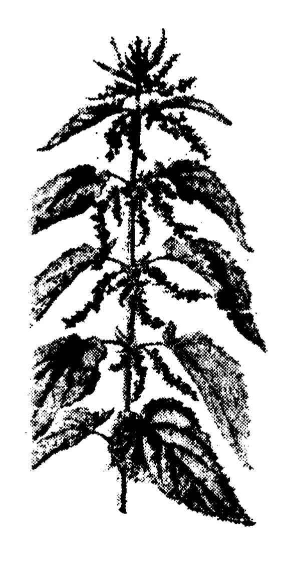
ب – من الداخل : يستعمل مسحوق الجذور او مغليهـا لتفتيت حصاة الكلى الفوسفاتية ، ولا تأثير له في الحصيات المركبة من حامض البـول او الاوكسلات ، ويؤخذ من مسحوق الجذور مقدار (١ – واحد ونصف) غرام مرتين في اليوم ، اما المغلي فيعمـل من غلي (٣) غرامات من الجذور في فنجانين من الماء لمدة قصيرة وشربها جرعات متعددة في اليوم . واستعمال المسحوق او المغلي يصبغ البول بلون احمر ، ولهذا الغرض يستحسن إضافة ربع ملعقة صغيرة من بي كاربونات الصودا الى المغلي عند استعماله ، ويستمر في تعاطي المسحوق او المغلي لمدة ٤ – ٥ اسابيع ليتم تفتت الحصاة ونزولها مع البول .

ويعتقد ان الصباغ الاحمر في جذور الفـوّة ينتشر في جميع اجزاء الجسم ، ويزيد في امتصاصه لأشعة الشمس ، ويشفي من المنخوليا Melancholie .

قُراص :



(أنجُرَه ، قريص ، ذُكرتا في المفردات ، ولم أجدهما في المعجمات الاصلية ، جنس نباتات عشبية من الفصيلة القراصية ، لها شوك على شكل شعور دقاق ، اذا مسها الانسان بيده نشبت فيها وانكسرت ، وسالت منها عصارة محرقة تؤلم اليد) .



قراص
Urtica

مكان النبتة: توجد في كل مكان وعلى الأخص بالقرب من مكان التبويل .

أوصافها : يوجد منها نوعان : الصغير وعلوه نحو ٥٠ سم ، والكبير وعلوه نحو متر ، عشبة ساقها مربعة الاضلاع ، أوراقها مسننة كبيرة بشكل القلب ، تكسوها والساق شعيرات دقيقة تؤلم اليد إذا لمستها وتثير فيها الحكة ، أما الأزهار فصغيرة خضراء اللون ، بشكل عناقيد ، تتدلى إلى الأسفل ، تزهر بين شهري تموز وأيلول .

الجزء الطبي منها : العشبة المزهرة بكاملها بما فيها الجذور أيضاً من بداية شهر تموز حتى أوائل شهر ايلول ، وإذا كان المطلوب منها الجذور فقط وجب إخراجها قبل موعد الازهار .

المواد الفعالة فيها : مواد سامة ، تلهب الجلد ، وتدر البول ، وتلين الأمعاء ، وتنقي الدم ، وتوقف نزيفه ، ومواد اخرى كثيرة جداً ، منها مادة

السكرتين Sekretin ، وهي خميرة تذوب في الماء ، تفرزها خلايا حيوانية ، ونباتية ، ولها خاصة تحويل بعض المواد Enzym المدرة لعصارة المعـــدة وغدة البانكرياس الهاضمتين للطعام . ويحـــوي القراص ايضاً كمية وافرة من الحديد الذي يكوّن قسماً من كريات الدم الحمراء فيساعد على تقويتهـا وتكوينها ، وكذلك مادة الكلوروفيل Chlorophyll – خضب او يخضور– وهي المادة الخضراء في النباتات ، وكانت في السابق تستعمل في الصناعـة فقط ، ولكن ثبت في الحرب العالمية الاخيرة انهـــا مطهر فعال للجروح الملوثة ، وفعالة حتى في الحالات التي لا يفيد فيها البنسلين ومركبات السولفا . كما ثبت انها في العشبة الجافة مجددة لشباب الجسم كله ، كما انهـا تشفي فقر الدم وضعف القلب ، وتقلل من زيادة ضغط الدم في تصلب الشرايـــين ، وتهدىء الاعصاب (النرفزة) وتنظم الهضم ، وعمليـــة تماثل الغذاء . وفي القراص ايضاً (هورمون) تمامـاً كالهورمون الجنسي الموجود في مبايض انثى الانسان والحيوان . وفوق هـــذا كله فالقراص أغنى النباتات بالفيتامين (آ . A) وفيه الكثير من الاملاح اللازمة لجسم الانسان ، كأملاح الصودا ، والبوتاس ، والكلس ، مما يجعلها مقبولة ومرغوبة جداً لدى الدواجن ، التي تقدم على اكلها بشراهة ، لشعورها بالغريزة ، بما فيها من جم الفوائـد الصحية .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج :** لوقف الرعاف (النزيف من الأنف) تغطس قطعـة من القطن في عصارة عشبة القراص ، وتسد بها ، وهي مشبعة بالعصارة ، فتحـة الأنف (النازفة) . كذلك تعالج الحروق من الدرجـة الاولى – التي يحمر بها الجلد فقط – بكمدات من مزيج مكوّن من ملعقة صغيرة من صبغة القراص ،

مخففة بمقدار ملعقة كبيرة من المـــاء الساخن، وفي الوقت نفسه يشرب المصاب خمس نقط من الصبغة في ملعقة كبيرة من الماء .

ويستعمل خل القراص بفركه يومياً بقطعة من القماش في جلد الرأس لتقوية الشعر وتعويض ما يسقط منه .

ويعمل خل القراص بغلي مقـــدار (٢٠٠) غرام من العشبة (مفرومة) بليتر واحد من الماء ونصف ليتر من الخل لمدة نصف ساعة يصفى بعدها ويملأ بزجاجة للاستعمال .

وفي حالات الشلل الناتجـة عن انفجار شريان في الدماغ تدلك الأطراف المشلولة بمرهم يعمل من عشبة القراص والمادة الدهنية للمرهم كالمعتاد .

ب – من الداخل : يؤكل الجزء الغض من عشبة القراص بمزجه مع خضار السلطة ، او يهرس ويعصر ويشرب عصيره (١٠٠ – ١٢٥ غراماً) لتنقية الدم وتجديد شباب الجسم، او لمعالجة الأمراض التي سيأتي ذكرها فيما يلي . وبعـــد فصل الربيع يستعمل مستحلب العشبة،ما عدا جذورها، وذلك بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة المفرومة (جذع، اوراق ، ازهار) لكل فنجان واحد من الماء ، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم .

أما جذور القراص فتستعمل كمغلي بنسبة ملعقة كبيرة من الجذر المقطع الى فنجانين من الماء ، ويغلى لمدة عشر دقائق . وأما الصبغة فتعمل من مقدار (٢٠) غراماً من العشبة كلها (الجذر والساق والاوراق والازهار) في الربيع يضاف اليها مقدار (٦٠) غراماً من الكحول النقي في زجاجة محكمة السد ، وتترك في مكان حار لمدة (١٤) يوماً . ويستعمل القراص بالطرق السالفـة

الذكر من الداخل في معالجة فقر الدم والنزيف الداخلي في الرئة (السل الرئوي) او الجهاز الهضمي (القرحة المعدية والمعوية) او البواسير او الجهاز البولي او نزيف الرحم . وفي أمراض تصلب الشرايين وزيادة ضغط الدم واضطراب الهضم والإفراز البلغمي في الصدر – سعال مصحوب بقشع – وفي حالات المغص الكلوي (رمل وحصاة الكلى) او النقرس والانصبابات المائية (اوزيما) في الجسم – يفضل استعمال مغلي الجذور لأنه اكثر فعالية في ادرار البول من مستحلب اجزاء العشبة الأخر . وفي الآفات الجلدية المزمنة المصحوبة بحكة (اكزيما .. الخ) تستعمل الصبغة (٣ نقط) ثلاث مرات في اليوم. ولمعالجة النقرس والبول السكري وادرار الحليب عند المرضع، يفضل شرب العصارة من العشبة كلها على استعمال المستحلب او المغلي لمدة طويلة . هذا ويلاحظ ان الافراط في استعمال القراص قد يسبب اضراراً للدورة الدموية .

ويستعمل مستحلب بذور القراص لمعالجة الإسهال عند الاطفال ، وذلك بنسبة ملعقة صغيرة من البذور والقشور التي تحتويها على فنجان من الماء .

ويؤكد الاطباء الروس انهم احرزوا نجاحاً كبيراً في معالجة داء الخنازير وأنواع السرطانات بصبغة القراص .

قرع
Cucurbita Pepo

قَرع :

(ويسمى في لبنان القطين) .

معروف ولا يحتاج للوصف .

الجزء الطبي منها : البـــذور الناضجة والثمر .

المواد الفعالة فيها : ما زال بعضها مجهولاً ، وفي البذور مادة قاتلة للدود الوحيدة .

استعماله طبياً :

أ ــ من الخارج : لا يستعمل.

ب ــ من الداخل : يؤكل يومياً القرع المطهو لطرد السوائـــل من الجسم (اوزيما ، انصباب .. الخ) . ويقشر لهذا الغرض مقـــدار نصف كيلو من الثمرة ويقطع مكعبات صغيرة ، تسلق مع كميات من السكر وتهرس لتصبح عجينة رخوة ، ثم يضاف اليها قليل من القرفة (بهار) وتطهى حساء مـع الحليب وبدون ملح . ويستمر يومياً في تناول هذه الكمية من الحساء لمدة ستة ايام ، وبعد فاصلة بضعة ايام تكرر العملية مرة ثانية ، وهكذا حتى الحصول على النتيجة المطلوبة .

ويعالج تضخم البروستات عند الشيوخ وما ينتج عنه من اضطرابات التبويل بمستحلب بذور القرع ، ويعمل من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها وتدق لهرسها قليــلاً ، ثم يضاف اليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان واحد لكل (٢٠) غراماً من البذور ، وبعد انتظار بضع دقائق

يحلى بالسكر ويشرب ساخناً ، وتستعمل عجينة البذور الطازجة (بقــدر الإمكان) لقتل الدودة الوحيدة واخراجها مــع البراز بتقشير (٥٠) بذرة وهرسها (دقها) مع كمية معادلة لها من السكر ليتم امتزاجها تماماً . وتؤكل عجينتها في الصباح قبل تناول أي شيء من الطعام (على الريق) وتؤكل بعدها جزرة طازجة او شيء من الحوامض (مكدوس). ويداوَم على ذلك يومياً لمدة اسبوع ، فإذا لم تظهر الدودة أثناء ذلك مع البراز عمد الى استعمال كمية اكبر من البذور بعد مقدمة تستمر ثلاثة ايام ، يؤخذ في كل يوم منها الجزر والحوامض وبعض البصل والثــوم ، وفى اليوم الرابع نحضر عجينة البذور والسكر كما اسلفنا (١٦٠ غراماً) من البذور المقشورة ومثلها من السكر. ثم تقسم العجينة الى قسمين متساويين ، يؤكل احدهما في الصباح قبل تناول الطعام (على الريق) وبعد ساعتين يؤكل القسم الثاني . وبعد ذلك بساعة واحدة تؤخذ ملعقــة كبيرة من الملح الانكليزي مذاباً في نصف كوب من الماء الفاتر . وهذا يقتــل الدودة حتماً .. لكن قد يتأخر سقوطها إلى اليوم التالي . ويلاحظ ان استعمال بذور القرع لقتل الدودة الوحيدة ، كما اسلفنا ، خال تماماً من الاضرار الصحية ، يمكن استعماله دون ضرر عند الحوامل والاطفال، في حين ان ادوية الصيدليات المخصصة لذلك والتي تستخرج معظمها من (السرخس الذكر) لها مضاعفات لا تخلو من الاخطار الجدية في بعض الحالات .

قزازة :



قزازة
Stellaria Media

وسماهـا احمد عيسى ، حشيشة القزاز .

مكان النبتة : في الحقول ، وتوجد في طرابلس وصيدا وعبيه وبيروت .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهـا نحو ٥٠ سم ، تزحف ساقها الرفيعـة المكسوة بصف من الشعيرات الدقيقة فـوق الارض ثم تصعد الى الأعلى ، أوراقها بيضوية الشكل متقابلة، تزهر طيـلة السنة تقريباً ازهاراً صغيرة بيضاء .

الجزء الطبي منها : العشبة كلها ما عدا الجذور.

المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin ومـواد مدرة للبـول ومسهلة للتقشع .

استعمالها طبياً :

تستعمل العشبة الغضة فقط لأنها تفقد خواصها بعد التجفيف .

أ ـ من الخارج : لا تستعمل .

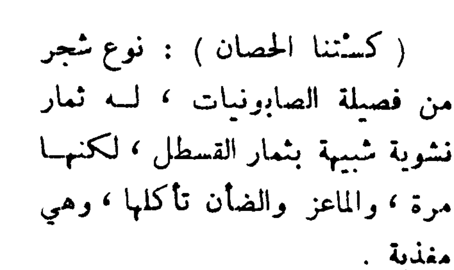
ب ـ من الداخل : يشرب مستحلبها او عصيرها لمعالجـة ضعف القلب

وخفقانه ، ولتليين الباطنة وفي معالجة النزلات الصدرية الخفيفة .

وشرب المستحلب او العصير او أكل العشبة الغضة مع السلطات يجفف البواسير ويزيلها .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة حفنة من العشبة الغضة المفرومة لكل نصف ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب بجرعات متعددة في اليوم .

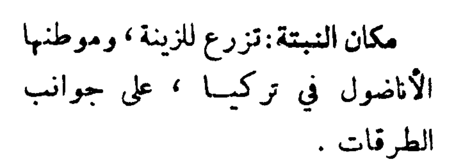
قَسطل الفرَس :



(كستنا الحصان) : نوع شجر من فصيلة الصابونيات ، لـه ثمار نشوية شبيهة بثمار القسطل ، لكنهـا مرة ، والماعز والضأن تأكلها ، وهي مغذية .



قسطل الفرس
Aesculus Hippocastanum



مكان النبتة: تزرع للزينة ، وموطنها الأناضول في تركيـا ، على جوانب الطرقات .

اوصافها : شجرة باسقة ، يصل علوها الى (٢٥ — ٣٠) متراً ، اوراقهـا كبيرة ومجنحة (٦ — ٧) جوانح ، وفي الربيع (ايار) تزهر عناقيد منتصبة كالشمعة ، ازهارها بيضاء منقطة بنقط حمراء او صفراء ، تكون بعد العقد أثماراً كالقسطل، ضمن محفظة (قشرة) خضراء ، شوكية . والثمرة بعد نضجها بنية اللون ، ولها مذاق مرّ حاد .

الجزء الطبي منها : الأزهار في شهر أيار ، والأثمار الناضجة في شهر أيلول، وقشر (لحاء) الأغصان الفتية .

المواد الفعالة فيها : سابونين Saponin ، مواد دابغة ، مـادة شبه قلبي في الأزهار ، ومواد منقية للدم في القشور ، ومواد مضادة للحمّيات والالتهابات في الأثمار .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج** : تقشر الأثمار الناضجة وتحرق (تحمص) وتطحن كالبن . ويستعمل هـــذا المسحوق نشوقاً (أنفية) لمعالجة الزكام ، واللحمية (بولوب Polype) في الأنف ، والتهاب جفن العين (الرمد) . ومسحوق الاثمار الجافة غير المحروقة يستعمل ايضاً لمعالجة الجلد المتشقق من (شقاء) العمـل، لشفاء التشققات وإعادة المرونة الى الجلد .

وتعالج العقد في ثدي الانثى بلبخ ساخنة من مزيج من مسحوق أثمـــار القسطل ودقيق الشعير والخل – غير الأورام الخبيثة كالسرطان وغيره. ويعالج الروماتزم بحمل بضعة أثمار في جيب الملابس في النهار ووضع البعض منها داخل وسادة الفراش في الليل .

ويعالج الروماتزم وداء النقرس وآلام الاعصاب (نويرالجي) وآلام تثليج الاصابع في الشتاء– بتدليك موضع الألم بصبغة الأثمار. وتسكن آلام الاسنان الخفيفة حالاً عند تدليك اللثة بالصبغة ، وتكرر عمليـة التدليك (٢ – ٣) مرات في اليوم . ولعمل الصبغة تقشر بعض الاثمار وتقطع قطعـــاً صغيرة وتغطس، في زجاجة محكمة السد ، بالكحول لمدة بضعة اسابيع ، تخض فيهـا يومياً ، ثم تصفى وتعصر الاثمار، وتحفظ الصبغة في زجاجة مسدودة للاستعمال.

وأما الأزهار فيستعمل زيتها لمعالجة الروماتزم بتدليك موضع الالم بـــه ، ويعمل الزيت بالطرق المعروفة .

ب – **من الداخل** : يستعمل مسحوق الأثمار المحروقة الذي سبق ذكره لمعالجة الإسهال ، وعلى الأخص المخاطي منه ، وذلك باستعماله مشروباً (يحضر كما تحضر قهوة البن) ، ويشرب منه بضعة فناجين صغيرة في اليوم (تماماً كما تشرب القهوة) . وتستعمل صبغة الاثمار من الداخل لمعالجة البواسير ، وذلك بأخذ (١٠) نقط من الصبغة في قليل من الماء ، او على قطعة صغيرة من السكر يومياً ولمدة طويلة .

وكذلك يمكن استعمال المسحوق غير المحروق بأخذ ربع ملعقة صغيرة منه (٣ – ٤) مرات في اليوم .

قصوان :

(عامية شامية يفيد تثبيتها، جنس أشواك مبذولة في الحقول وغيرها، وهي من المركبات) .

مكان النبتة : الحقول والمزارع والمروج .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٤٠) سنتيمتراً ، اوراقها بدون ساق، طويلة مسننة وشائكة ومكسوة بشعيرات كنسيج العنكبوت، ازهارها صفراء باهتة اللون وشبه مستورة .

الجزء الطبي منها : الأوراق بين شهري أيار وتموز ، ورؤوس الفروع مع الازهار في شهري حزيران وتموز ، وكذلك العشبة كلها .



قصوان
Cincus Benedictus

المواد الفعالة فيها : مواد مُرّة ، ومواد هلامية ودابغة ، تسهّـــل التقشع والهضم ، وتدرّ البول .

استعماله طبياً :

أ ــ **من الخارج :** يستعمل عصير العشبة الغضة لمعالجة الحروق والقروح ، وأضرار البرد في أصابع القدمين (تثليج) ، ويمكن الاستعاضة عنه بمكمدات المغـــلي .

ب ــ **من الداخل :** يشرب مستحلبها لتقوية الجسم في النقاهة من الامراض ، ولمعالجة قرحة المعدة والأمعاء ، وسوء الهضم ، واضطرابات الكبد . ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من العشبة الجافة لكل فنجان ساخن من الماء بدرجة الغليان ، ويشرب منه (١ ــ ٢) فنجان يومياً ، وقبـل الأكل بنصف ساعة .

ويمكن ايضاً استعمال الصبغة بدلاً عن المستحلب ، وتعمل بإضافة (٢٠ــ ٣٠) جزءاً من الكحول المركز (٩٥٪) الى كل جزء من العشبة في زجاجـة محكمة السد ، توضع في مكان دافىء لمدة عشرة ايام ، مع خضها يوميـــاً ، ثم تصفى للاستعمال ، ويعطى منها (٣٠) نقطة على قطعـة صغيرة من السكر ، او في قليل من الماء ، قبل الأكل بنصف ساعة (٢ ــ ٣) مرات في اليوم .

ويحذّر من تجاوز الجرعات ، لأنه يسبب التقيؤ .

قنطريون صغير :



قنطريون صغير
Erythraea Centaurium

(نبـــات عشبي من فصيلة الجنطيانيات ، ينبت برياً ، ويستعمل في الطب طارداً للدود) .

مكان النبتة : في الأراضي الرملية والأحراج والأدغال غير الكثيفة .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهـا نحو (٢٠ – ٤٠) سنتيمتراً ، ساقهـا عمودية ومربعة وفي الاعلى متفرعـة ، أوراقها متباعدة ومتقابلة ، تنبت من الساق مباشرة ، شكلها بيضوي ضيق ، تزهر من شهر تموز إلى شهر أيـلول ، وفي قمتها ازهار نجمية وردية اللون .

الجزء الطبي منها : كل ما هو فوق الأرض من العشبة المزهرة .

المواد الفعالة فيها : مواد مُرّة مقوية ومثيرة للشهية ولإفرازات الغدد .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج** : تعالج القروح المزمنة بذرّ مسحوق العشبة فوقها مرتين في اليوم ، مع استعمال النقوع او المسحوق من الداخل ايضاً في آن واحد ، كما سيأتي الحديث عنه .

ب – **من الداخل** : المجال فيه واسع جداً ، لذلك سميت العشبة باللغـــة

الالمانية (عشبة الألف ريال) ، اي ان قيمتها العلاجية تساوي ألفاً من الريالات .

ويستعمل نقوع العشبة أو مسحوقها لمعالجة ضعف الشهية للطعام ، وضعف المعدة واضطراب إفرازاتها ، كنقص نسبة حامض الكلورهيدريك ، او زيادة كمية حامض اللبن فيها ، وكلا الأمرين يسبب حموضة المعدة وحرقتها (التدشاية الحامضة) .

وتعالج اضطرابات الكبد والخلل في إفرازاته ، وكذلك أمراض الطحال والاضطرابات النفسية (انحطاط المعنويات) والاعراض الهستيرية – باستعمال النقوع او المسحوق . كما يفيد استعمالهما في معالجة تصلب الرئة بعد شفائها من الالتهاب ، ومعالجة الإسهال الحاد في الصيف ، وعلى الأخص إذا رافقه غثيان او تقيّؤ .

وأخيراً ، يوصى باستعمال النقوع او المسحوق لمعالجة ضعف الدم (انخفاض نسبة اللون الاحمر الهيموغلوبين في كرياته الحمراء) . ويعمل النقوع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد من الماء البارد ، ويصفى بعد (٦ – ٨) ساعات ، ليشرب طيلة اليوم بارداً وبجرعات متعددة . هذا والمنقوع مرّ المذاق ، لذلك يفضل البعض استعمال المسحوق بدلاً عن النقوع ، وذلك بمقدار غرامين من المسحوق يومياً ممزوجاً بقليل من العسل .

قنطريون عنبري :



قنطريون عنبري
Centaurea Cyanus

(ترنشاه ، وسماه احمد : ندى العنبر ، وهو مبذول ينبت برياً في حقول الحبوب،وله زهر ازرق سماوي.

عشبة مبذولة ومعروفة ، تنبت في حقول الحبوب .

الجزء الطبي منها : أزهارها الزرقاء.

المواد الفعالة فيها : مواد مطهرة وقابضة .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : يستعمل منقوع الازهار غسولاً للعيون المصابة بالرمد ، ولتقوية العيون الضعيفة . ويحضر المنقوع من (١٠٠) غرام من الازهار وليتر من ماء المطر (او الماء المقطر) لمدة (٢٤) ساعة ، ثم تملأ زجاجة بيضاء بالمنقوع وتترك لمدة (٣) اسابيع في الشمس ، يصفى بعدها وتغسل به العين مرة واحدة في المساء .

ب ـ من الداخل : لا يستعمل .

قيصوم :


قيصوم
Artemisia Abrotanum

مكان النبتة : يزرع ، لكونه من التوابل .

اوصافها : عشبة متوسطة العلو بأوراق ضيقة طويلة ومتشعبة ، لها رائحة الليمون الحامض . اما الازهار التي تتفتح بين شهري تموز وآب ، فصفيرة صفراء .

الجزء الطبي منها : الأغصان العليا الحاملة للأزهار ، وكذلك الاوراق الغضة قبل ظهور الازهار .

المواد الفعالة فيها : زيت عطري ، ومادة الاينولين Inulin .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج :** يستعمل مرهم القيصوم لمعالجة التثلج في اصابع القدمين في الشتاء ، وكذلك تثلج صيوان الأذن . ويعمل المرهم بسحق (دق) الأغصان المزهرة وغليها بشحم حيواني بالطرق المعروفة . وهذا المرهم إذا سبب الشعور بالحرقان عند استعماله يكون قوي التركيز ، فيجب تخفيفه بزيادة كمية الشحم . ويمكن الاستعاضة عن المرهم بمكمدات صبغة القيصوم المخففة وذلك بإضافة خمسة اجزاء من المــاء المغلي الى جزء واحد من الصبغة .

ويستحسن استعمال القيصوم من الداخل ايضاً في آن واحد وذلك بمقدار خمس نقط من الصبغة في فنجان صغير من الماء ثلاث مرات في اليوم . وتحضر صبغة القيصوم بسحق (دق) الاغصان المزهرة المجموعة في شهري تموز وآب واستخراج العصير منها ، ثم بإضافة ستة أضعاف هذه الكمية من الكحول النقي اليها .

وهذه الصبغة تزيل من الجلد اللطخ الحمراء (شهوة) اذا دهنت بها يومياً ولعدة اسابيع ، وكذلك تزيل عن الأنف الحمرة التي يصاب بها الكثيرون من مدمني معاقرة الخمر .

ب ـ **من الداخل** : ان استعمال صبغة القيصوم من الداخل من أنجع الأدوية لتقوية اجسام الاطفال الضعفاء والمصابين بتضخم الغدد اللمفاوية في الرقبة (داء الخنازير) او البطن (وهذا يقرره الطبيب) ، فهي تقوي شهيتهم للطعام وتزيد وزنهم وتزيل عنهم اعراض الضعف والأمراض . وكذلك الناقهين من مرض طويل . ولهذا الغرض يعطى لهم ثلاث الى اربع نقط (٣-٤) من الصبغة في مقدار ملعقة من الماء ثلاث مرات يومياً، ويستمر على ذلك بضعة اشهر . وهذه المعالجة تفيد ايضاً المصابين بفقر الدم والإسهالات المزمنة والتهابات اللوزتين وديدان الامعاء على ان تستمر المعالجة مدة طويلة إلى ان تزول اعراض المرض تماماً او ينعدم وجود الديدان في البراز .

كتان معروف او شائع :

(يزرع لألیافه وهي تنسج انساجاً مشهورة، وفيه ضروب) .

مكان النبتة : نادراً ما توجـــد برية ، وتزرع في بدايـــة الربيع (آذار) .

اوصافها : يبلغ ارتفاع ساقها نحو متر وهي مبرومة ملساء ، تنبت على جانبيها أوراق غير متقابلة ، لها شكل الحربة وفي رأس الساق وفروعـــه ازهار زرقاء تكوّن في اوائـــل شهر آب بذوراً صغيرة ملساء ، لونها أحمر فاتح او أحمر قاتم .



كتان معروف او شائع
Linum Usitatissimum

الجزء الطبي منها : البذور بعد نضجها وتجفيفها .

المواد الفعالة فيها : زيت دهني ومادة هلامية ملينة ومسكنة للالتهـــاب وآلامه .

استعماله طبياً :

أ ـ **من الخارج :** تستعمل لبخ بذر الكتان الساخنة لمعالجة وتسكين آلام التهابات المعدة وأسفل البطن والتهاب الغدة النكفية (ابو كعب) والغـــدد اللمفاوية والدمامل والقروح الصلبة وأمراض الجلد التي تفرز القيح والقشور .

وتعمل اللبخ من البذر المسحوق او دقيقه، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تُفرَد بين طبقتين من الشاش وتوضع فوق الموضع المراد معالجته وتغطى بقطعة اكبر من نسيج صوفي .

ويستعمل مرهم زيت الكتان لمعالجة الحروق .

ويعمل المرهم بمزج زيت الكتان مع ماء الكلس او زلال البيض ويدهن به الحرق بريشة طائر او فرشون .

ب – من الداخل : إن بذور الكتان بما تحتويه من زيت ومادة هلامية تلطف التهابات الجلد المخاطي وتسكّن آلامه : ففي الجهاز التنفسي تزيل آلام السعال الجاف (نزلة شعبية خصوصاً بعد الحصبة) وتحد من شدة نوباته . وفي الجهاز الهضمي تزيل الامساك وخصوصاً الناتج عن تشنجات، والذي الامعاء يعرف من تصلب البراز وخروجه قطعاً صغيرة مثل (البعر)، وذلك لأن الزيت والمادة الهلامية في البذور تزيل التشنج وتكسو البراز بمادة هلامية تسهل خروجه . وبذر الكتان يسكّن ايضاً آلام القرحة المعدية والمعوية ونوبات المغص الناتج عن وجود حصاة في المرارة او حصاة في الكلى، وآلام التهابات الجهاز البولي (الكلى ، المثانة ، البروستات .. الخ) . وذلك كله بشرب فنجان الى فنجانين من مغلي بذر الكتان في اليوم بجرعات صغيرة . ويعمل المغلي من ملعقة كبيرة من بذر الكتان في ربع ليتر من الماء (كوب) يغلى لمدة (٣) دقائق ، ثم يترك لمدة عشر دقائق. لكن هذا المغلي لا يفيد كثيراً في معالجة الإمساك، ففي هذه الحالات يفضل طحن مقدار ملعقة كبيرة الى ملعقتين من البذور في مطحنة البن ومزج المسحوق بقليل من الماء الفاتر ثم شرب المزيج كله دفعة واحدة . ويمكن ايضاً اخذ مقدار ملعقة صغيرة من البذور غير المطحونة في الفم وبلعها مع جرعة من الماء في الصباح وفي المساء . ولتحسين طعم البذور ، يمكن مزج

مقدار ملعقة كبيرة من مسحوقه بمقدار ملعقة صغيرة من عسل النحل، وإضافة بضع نقط من عصير ليمون الحامض الى المزيج وشربه في الصباح قبل الاكل .

ويستعمل زيت الكتان من الداخل لمعالجة نوبات مغص حصاة المرارة وإنزالها اذا كانت صغيرة الحجم ، وذلك بشرب مقدار (٤) ملاعق كبيرة من الزيت يومياً بجرعات صغيرة متعددة . كذلك تعالج قروح الامعاء الغليظة ، وقروح التيفوئيد في الامعاء بشرب (٣) ملاعق من زيت الكتان مرة واحدة في اليوم .

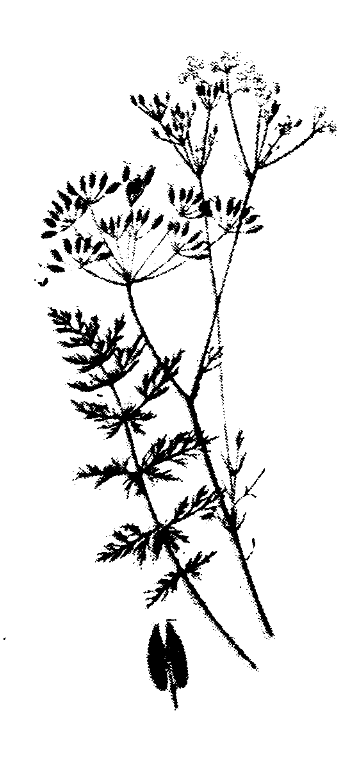
كرَوْياء :

(يلفظونها في الشام كراويا، وهي من أصل يوناني) .

مكان النبتة : برية في المروج الجافة وحافة الطرق ، وتزرع لبذورها.

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها (٣٠ – ١٠٠) سنتيمتر ، لها رائحتها الخاصة المعروفة ، أوراقها مجنحة ، تزهر في شهري أيار وحزيران أزهاراً بيضاء ونادراً حمراء ، تكوّن في شهر تموز بذوراً صغيرة سمراء، يسهل تمييزها برائحتها الخاصة عن شبيهاتها من بذور لا رائحة لها .

الجزء الطبي منها : البذور الناضجة .



كروياء
Carum Carui

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع د - كارفون D-Carvun ، و د - ليمونين D - Limonen ، مساعد للهضم، وطارد للغازات المعوية، ومسكّن للمغص .

استعمالها طبياً :

أ - **من الخارج :** تستعمل البذور الساخنة لمعالجة المغص المعوي، وخصوصاً عند الاطفال ، وذلك بأن يملأ كيس صغير من قماش كتاني بالبذور ويسخّن ، ثم يوضع فوق البطن ويثبت برباط . ويدلك جدار البطن بزيت البذور لتسكين المغص المعوي وطرد الغازات ، ولتسكين آلام أسفل البطن (رحم ، مبيض ... الخ). كما يستعمل التدليك الموضعي بالزيت لتسكين آلام الروماتيزم في العضلات والمفاصل . ويعمل الزيت من كمية من البذور مع ضعفها من زيت القطن او الزيتون ، وجزء معادل لها من النبيذ الأبيض ، ثم يغلى المزيج إلى ان تتبخر منه كمية النبيذ ، ويدلك موضع الألم بهذا الزيت ويغطى بضماد دافىء (صوفي) .

ب - **من الداخل :** تعطى البذور كحساء (شوربا) او كمستحلب لمعالجة انتفاخ البطن الغازي وما يتسبب عنه من اضطرابات في القلب ، كما يعطى ايضاً للنساء في الايام الاولى من النفاس لإدرار الحليب . ويحضر المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه وهو ساخن (١ - ٢) فنجان في اليوم .

وللأطفال يغلى مقدار ملعقه صغيرة من البذور في فنجان من الحليب لمدة ثلاث دقائق ، ويعطى ساخناً .

اما الحساء فيعمل بطبخ كمية وافرة من البذور مع قليل من الدقيق

المحروق (المحمص) بالمـــاء وتصفيتها بعد النضج بواسطة منخل او قطعة من الشاش .



كرفس
Apium Graveolens

كرفس :

(بقل من فصيلة الخيميات).

مكان النبتة : تزرع .

اوصافها : بقلة يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر إلى المتر ، اوراقها مسننة ومجنحة ، ازهارها صغيرة مشربـة خضرة ، جذرهـا كروي بحجم قبضة اليد .

الجزء الطبي منها : الجــذر والأوراق في الربيع والصيف .

المواد الفعالة فيها : زيت طيـار مع مادة التربنين Terpenen ، ومواد هلاميـة ونشوية ، ومـواد مدرة للبـول .

استعمالها طبياً :

أ ــ من الخارج : لا تستعمل .

ب ــ من الداخل : يؤكل غضاً (رأسين يومياً) ولمـدة بضعة اشهر ،

لمعالجة الروماتزم، والنقرس ، والانقباض النفساني ، والضعف العصبي، وكذلك الضعف الجنسي . وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة ، لذيذة الطعم ، سهلة التحضير ، وتؤمن جميع فوائده الطبية .

●

كرنب ، كرنب
Brassica Oleracea

كرنَب ، كرنـب :

(بقلة زراعية من فصيلة الصليبيات ، تسمى الملفوف ، واللخنة في الشام ، والأولى عربية مولدة لالتفاف ورق هذا النبات ، والثانية عامية تركيـة . ولا يطلق الشاميون لفظ الكرنب إلا على : Brassica Caulorapa ، في حين ان هذه الكلمة العربية تدل في اللغة على هذا النبات، اي : Brassica Oleracea، والمصريون يسمونه اليوم بها ، وهي من أصل يوناني Krambê ، ويجب قبـول ضبط كـُرُنب بضم الكاف والراء ، خلافاً لما ذكره الزبيدي في التاج من انـه ضبط عامي) .

معروف ولا يحتاج للوصف .

استعماله طبياً :

مخللا مختمراً لمعالجـة الإمساك المزمن ، والربو (استما) ، وعِرق النـّسا

(اسياتيك) ، ومرض البول السكري ، والاسكوربوت ، ومعالجة الحروق والقروح .

ولعمل المخلل ، يفرم الكرنب (الملفوف) فرماً ناعماً ويمزج مع ملح الطعام بنسبة (٥٠) غراماً من الملح لكل كيلو غرام من الكرنب ، ويضاف اليه كمية من بذور الكراويا ، ويوضع في إناء فخاري او خشبي ، ويغطى ببضع أوراق غير مفرومة من الكرنب ، ثم بقطعة من الخشب ، على ان تدخل هذه داخل الإناء وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون – لكبسه وتسهيل تخمره . وبعد التخمر يفرز مرقاً حامضاً ، يمكن استعماله لتكميد القروح والحروق ، كما يعطى منه يومياً مقدار فنجان واحد لمرض السكر في الصباح قبل الاكل .

ولمعالجة الربو وعرق النسا والإمساك يعطى المخلل مع الاكل او يطبخ على طرق متنوعة ، ويستعمل على المائدة كخضار . واستعماله في بداية كل ربيع ينقي الدم وينشط الجسم لكثرة ما يحتويه من فيتامينات آ. ب. س. A. B. C.

كِشمِش أسود :

(لم أتيقن من مدلول الكشمش في المفردات والثابت في المعاجم انه عنب لا نوى له ، وقد درجوا حديثاً على استعمال هذه الكلمة اسماً لهذه النباتات ، ولا أرى بأساً في ذلك . جنس جنبات مثمرة من فصيلة الكشمشيات تزرع لثمرها) .

مكان النبتة : يزرع لثمره ، أقلام خشبية تزرع في الخريف .



كشمش اسود
Ribes Nigrum

اوصافها: نبتة معمرة يصل ارتفاعها الى المتر ونصف المتر لها رائحة (البق)، أوراقها مسننة بخشونة وذات (٣ – ٥) جوانح، أزهارهـــا عنقودية صفراء مشربـــة خضرة وفي الداخل حمراء، وتنبت عناقيدها من خشب الأغصان مباشرة، أثمارها عنبية سوداء (ويوجد منها نوعان آخران: أبيض وأحمر، لا يشملهما موضوعنا الطبي).

الجزء الطبي منها : الأوراق في شهري أيار وحزيران والأثمـار العنبية في شهري تموز وآب.

المواد الفعالة فيها : في الأوراق زيت طيـــار، وفي الأثمار فيتامينات وحوامض عضوية، مدرة للبول والعرق وقابضة مضادة للعفونة.

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : تستعمل الأوراق الغضة لمعالجة الجروح بتضميدها بها.

ب – من الداخل : يستعمل مستحلب الأوراق لمعالجة الروماتزم والنقرس، وكمدّر للبول لتنقية الجسم من (الأوزيما والانصبابات)، وكذلك كمعرق في الحميات وغيرها. ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقتين صغيرتين لكل فنجان واحد من الماء ويشرب منه فنجان الى فنجانين في اليوم. ويمكن تحضير خليط من أجزاء متساوية من أوراق الكشمش الأسود والعليق المعروف، وذلك بترك الأوراق أولاً إلى أن تذبل ثم تدق قليلاً بدقة خشبية وترش (تبخ) بقليل من الماء وتترك داخل كيس صغير من القماش مدة ثلاثة أيام، ليتم تخمرها، وتحفظ بعدها في علب من الصفيح لاستعمالها عند الحاجة. والمستحلب المحضر من هـذا الخليط زكي الرائحة والطعم وكثير الفائدة، ويستحسن استعماله في الصبـاح (عوضاً عن الشاي). وتستعمل الأثمار الطازجة أو عصيرها (بعد تسخينه)

في التهاب الحلق والسعال،ومغلي الجاف منها للفرغرة في التهابات الفم . ويمكن طبخ الاثمار مع السكر (مربى) كما يمكن عمل صبغة منها بالطريقة الآتية : أثمار ناضجة تماماً تملأ في إناء زجاجي، ثم يملأ ما تبقى من الفراغ في الإناء حتى ثلثيه بالماء ويضاف اليه الكحول المركز (٩٥٪) الى ان يتم ملؤه ، ثم يسد الإناء سداً محكماً ويترك في الشمس لمدة عشرة أيام مع خضه مرة أو أكثر في كل يوم . ويصفى بعد ذلك مع عصير الاثمار بقطعة من الشاش ، ويحلى بقليل من السكر، ثم يحفظ بزجاجات مسدودة للاستعمال . ويؤخذ منه مقدار ملعقة كبيرة (٢ – ٣) مرات في اليوم .

•

كمثرى
Pirus Communis

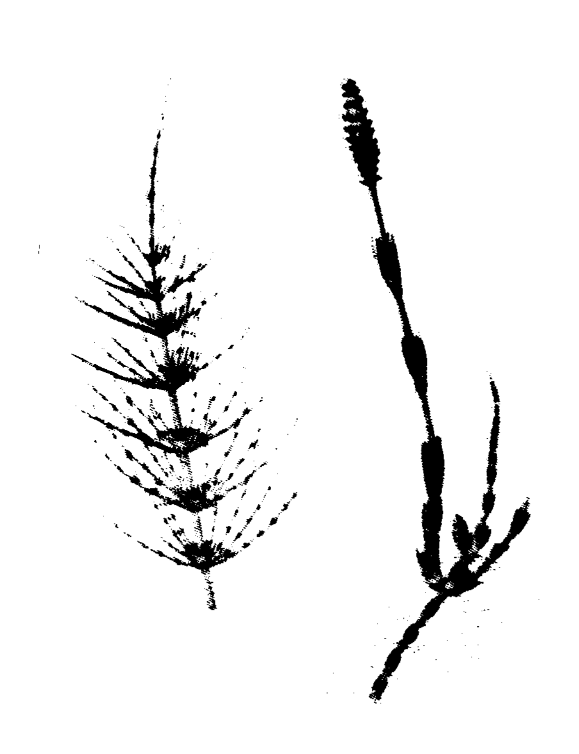
كمثرى : الجاص في سورية ولبنان .

من الفواكه المعروفة التي لا تحتاج إلى وصف ولا صورة .

وتستعمل أثماره في الطب لمعالجة ضغط الدم في سن اليأس (٥٠ – ٦٠ سنة من العمر)او بنتيجة تصلب الشرايين او مرض الكلى . وكذلك تستعمل لتصريف الانصبابات (اوزيما) الناجمة عن أمراض القلب والكلى والكبد ، وذلك بتقشير مقدار كيلو أو كيلو ونصف من الكمثرى وبرشها وأكلها على دفعات أثناء اليوم كله ، على أن لا يأخذ المريض في هذا اليوم أي سائل آخر للشرب ، وتكرر هذه العملية (٢ – ٣) مرات في الاسبوع .

كنباث الحقول :

ذنب الخيل (المفردات ، هو ذنب الخيل على التحقيق ولعل الكنباث أحد أنواعه، جنس نباتات عشبية من مستورات الزهر الوعائية وفصيلة ذنب الخيل، وهي تنمو في الأراضي الرطبة) .



كنباث الحقول
Equisetum Arvense

مكان النبتة: الأراضي الرطبة في الحقول وعلى حواشي الأحراج، وللكنباث أنواع كثيرة ليس لها ما لكنباث الحقول من فوائد طبية .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٤٠) سنتيمتراً ، ساقها معقدة، وتحيط في الربيع كل عقدة منهـــا محفظة مسننة ، وتنتهي الساق في الأعلى بسنبلة سمراء ، وفي الصيف تطرد من كل عقدة من عقد الساق فروع دائرية مغزليــة ومعقدة أيضاً ولا تحمل أوراقاً ، وليس للكنباث أزهار ظاهرة .

الجزء الطبي منها : الفروع في الصيف .

المواد الفعالة فيها : حوامض مع مادة السابونين Saponin ، ومواد مجلطة الدم (توقف النزيف) ، واخرى تقوي انسجة الرئة وتدر البول .

استعمالها طبياً :

أ ــ **من الخارج** : تعالج الآفــات الجلدية المستعصية كالأكزما وداء الذئب (سل يصيب جلد ارنبة الأنف في الجانبين ويقرّحه) وغيرها ــ الجافة منها والتي تفرز مواد صديدية نتنة ، والتهابات الأظافر ونخرة العظام باللبخ الساخنة او التكميد بالمغلي او بحماماته . وتعمل اللبخ بسلق العشبة ووضعها وهي ساخنـة بين طبقتين من الشاش فوق موضع الألم .

ويعتبر المغلي من أكثر الأدوية فائدة في معالجة التهابات الكلى والمثانـــة وحصاتها بالتكميد والحمامات المقعدية مع استعماله من الداخل في آن واحد ، ففي التهابات الكلى توضع مكمدات المغلي الساخنة فوق موضع الكلية المصابة او بلفافة حول الظهر والبطن معاً اذا شمل الالتهاب الكليتين .

ولتكميد المثانة توضع المكمدات الساخنة فوق العانة أي فوق اسفل البطن . والحمامات في مثل هذه الحالات اكثر فائدة من المكمدات،وخصوصاً في معالجة الرمل والحصاة الصغيرة في الكلية او المثانة ، او انحباس البول عنـد الشيوخ

المصابين بتضخم البروستات . ولهؤلاء يوصى بشرب المغلي بعد الحمام مباشرة وحبس البول إلى اقصى ما يستطاع ليزداد ضغطه عنـــد التبويل ، فيوسع المجرى ويجذب معه الرمل والحصاة الصغيرة إلى الخارج ويزيل انحباس البـول في تضخم البروستات. ولعمل المغلي للتكميد او الحمامات يغلى مقدار حفنة من الكنباث لمدة (٢٠) دقيقة في كمية كافية من المـــاء لعمل الحمام (حمام جزئي مقعدي او لليدين او القدمين) او المكمدات ، ويستعمل وهو ساخن بدرجــة (٢٦ — ٣٠) درجة مئوية ، ويكرر الحمام ثلاث مرات في اليوم، ومدته في كل مرة منها ربع ساعة .

وتعالج البواسير ايضاً بتكميدها بالمغلي او بحماماته المقعدية الساخنة ، كما يمكن معالجتها ايضاً بالتلبيخ بالعشبة الغضة المهروسة . ولمعالجة الالتهـاب في اللثة (لحمية الأسنان) وجذور الاسنان — تدلك اللثة بعصير العشبة الطازج . وللحصول عليه تهرس (تدق) العشبة الغضة وتعصر في قطعة من الشاش . ولمعالجة التهابات الغدد الدهنية في اجفان العين (شحاد) تبخر الأجفان المصابة ببخار المغلي او تكمد به .

ويستعمل الاستنشاق بالمغلي البـــارد لوقف الرعاف (نزيف الأنف) ، وذلك بغلي ملعقة كبيرة من الكنباث في ربع ليتر (كوب) من الماء لمـدة ربع ساعة ، ثم تصفيته وتركه الى ان يبرد تماماً قبـل استعماله للاستنشاق (الاستنشاق به وهو ساخن يزيد النزيف ولا يوقفـه) وإذا تكرر النزيف يثابر على الاستنشاق يومياً وإلى ما بعد توقف النزيف بعدة ايام .

ويعالج عرق القدمين الغزير (او غيرهما من اجزاء الجسم) بتجفيف العرق بفوطة جافة وطليهما وخصوصاً بين الاصابع بصبغة الكنباث . ولعمل الصبغة يضاف الى (١٠) غرامـات من الكنباث في زجاجة محكمة السد (٥٠) غراماً

من الكحول المركز (٩٥٪) وتترك الزجاجة في مكان دافىء لمدة (١٤) يوماً، مع خضها يومياً مرة واحدة على الأقل وتصفيتها بعد ذلك، ثم حفظها للاستعمال .

ويستعمل البعض مرهم الكنبات لمعالجة القروح والجروح النتنة العفنة ، ويعمل بغلي ملعقة كبيرة من الكنبات، في ربع ليتر من الماء والاستمرار في غليها الى ان يتبخر ثلاثة ارباع السائل ، يصفى بعدها وتعصر الأوراق فيه بقطعة من الشاش ويمزج بمقدار (١٢٥) غراماً من الشحم السائل الساخن ، ويغلى المزيج فوق نار خفيفة ببطء ، ثم يرفع عن النار ويستمر في تحريكه ومزجه الى أن يبرد .

ب ـ **من الداخل** : استعمال الكنبات من الداخل يوقف النزيف الداخلي في الرئة او الجهاز الهضمي (المعدة والامعاء)، والجهاز البولي (الكلية والمثانة) ، ونزيف الرحم والبواسير ايضاً . ولهذا الغرض يمكن استعمال عصيره بمقدار ملعقة صغيرة كل ساعتين (٥ ـ ٦) ملاعق في اليوم ، او استعمال المسحوق منه (ملعقة صغيرة من المسحوق كل ساعتين) ، او شرب مغلي مركز يعمل من غلي مقدار (٥٠) غراماً من العشبة في كوب من الماء لمدة نصف ساعة وشربه وهو بارد في نزيف المعدة ، وساخن في نزيف الرئة .

ويشرب المغلي ايضاً لمساعدة المعالجة الخارجية في التهابات الجهاز البولي ، وتضخم البروستات ، وانحباس البول، السالفة الذكر ، وللوقاية من مرض تصلب الشرايين .

ويعتقد البعض ان شرب المغلي يفيد كثيراً في الوقاية من الاصابة بالسرطان والشفاء منها .

ويستعمل المغلي للغرغرة في التهاب اللوزتين وعفونة الاسنان ورائحة الفم الكريهة وللاستنشاق في الزكام المزمن ولحمية (بوليب) الأنف .

ولتأثيره المدر للبول يستعمل شرب المغلي ايضاً لمعالجة الانصبابات (تجمع السوائل) في الجسم او تجاويفه (كيس القلب ، البلورا .. الخ) ، وأخيراً يوصى بشرب نبيذ الكنبات لتقوية اعضاء الحوض الصغير وتنشيط لون البشرة عند النساء . ولهذا الغرض تهرس كمية من العشبة الغضة وتنقع لمدة اسبوعين في زجاجة من النبيذ ، ثم تصفى ويشرب منها فنجان صغير قبل الأكل ثلاث مرات في اليوم .

ويعطى المسحوق مغلياً بالحليب للأطفال لتقوية بنيتهم بوجه عام .

كيس الراعي :

(مترجمة) عشبة ذكرها بوست وقال انها مبذولة ولم يذكر لها اسماً عربياً (وهي غير جراب الراعي السابق تعريفه) .

مكان النبتة : في المروج في كل مكان في الحقول والبساتين وحواشي الطرق ، ويشاهد على بعضها عفن ابيض وهذه غير صالحة للاستعمال الطبي .



كيس الراعي
Capsella Bursa Pastoris

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٢٠ — ٤٠) سنتيمتراً ، بأغصان

عارية من الأوراق ، تحمل أزهاراً عنبية ، لونها أبيض غير ناصع ، تكون فيما بعد قروناً صغيرة ، أوراقها مجتمعة حول قاعدتها فوق سطح الارض ، وهي طويلة ومجنحة .

الجزء الطبي منها : العشبة كلها ، وعلى الأخص في أشهر الصيف (أيار – تموز) ، ويفضل دائماً الجزء الأعلى منها .

المواد الفعالة فيها : مادة الخولين Cholin وشبه قلي ، ومـــواد قابضة وموقفة للنزف .

استعمالها طبيا :

أ – من الخارج: يستعمل المرهم لوقف النزف الخارجي الخفيف (بواسير ، جروح) ، ولعمل المرهم يمزج (٢٠) غرامــاً من عصير العشبة الغضة بمقدار (٤٠) غراماً من الشحم الحيواني المذاب فوق نار بطيئة ، ويغلى لمدة بضع دقائق ، ويستعمل بارداً .

ويعالج التهاب ثدي الأنثى في بدايته بلبخ جافة من العشبة الساخنة بـين طبقتين من الشاش .

ب – من الداخل : يستعمل المغلي او الصبغة لوقف النزيف الداخلي في المعدة (قرحة معدية) ، او الأمعاء (تيفوئيد) زحار (دوسنطاريا)، والرئة (سل رئوي) ، والكلى والمثانة (البول المدمم) ، والرحم (تزايد الحيض ، نزيف الأورام في الرحم ، النزيف في سن اليأس) ، ويستعمل المغلي حقنــاً في الشرج لوقف نزيف البواسير (١٠٠ غرام من المغلي) ، وفـاتراً للاستنشاق لوقف الرعاف .

ويعمل المغلي بنسبة نصف حفنة من العشبة الغضة أو ثلاث ملاعق صغيرة من العشبة المجففة لكل نصف ليتر (كوبين) من الماء لشربه بعد التصفيـــة بجرعــات متعددة في اليوم ، أو لاستعماله للحقن الشرجية ، أو الاستنشاق . ولعمــل الصبغة تهرس كمية من العشبة الغضة ، ويصفى عصيرها بقطعة من الشاش ، ويمزج العصير بكمية مساوية له من الكحول المركز (٩٥ ٪)،ويعطى منه (١٠) نقط على قطعة من السكر او فنجان صغـير من الماء ثلاث مرات يومياً .



لبـــلاب
Convolvulus Sepium

لبـــلاب :

(وهو جنس نباتات عشبية أو نصف خشبية ، معظمها معترشة من فصيلة المحموديات) .

مكان النبتة : السياج والأدغال ، على حواشي الأنهر ، وتوجد في طرابلس.

اوصافها : عشبة معترشة (زاحفة ، متسلقة) يبلغ طول ساقها بضعة امتار ، أوراقها مفردة طويلة ، حرابية الشكل ، ولها ساق طويلة ، تنبت عن قاعدتها ساق آخر طويلة للزهرة ، تزهر في شهري حزيران وتموز أزهاراً بوقية الشكل ، كبيرة ، بيضاء ، يحيط بقدمها ورقتـــان كبيرتان ، وتتكاثر العشبة من فروع الجذور المتعددة داخل الأرض .

الجزء الطبي منها : الجذور في شهري (آذار ونيسان) ، أو في (آب وتشرين الاول) ، والعشبة في حالة الإزهار (حزيران ، تموز) .

المواد الفعالة فيها : مواد صمغية ومسهلة .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : لا تستعمل .

ب ـ من الداخل : يشرب مغلي الجذور أو مستحلب الأوراق والأزهار لمعالجة الإمساك المزمن ، ويعمـل بالطرق المعروفة وبنسبة (٤) غرامات لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان واحد في المساء . هذا وتوصي الكتب الفرنسية بجعله مركزاً ، بحيث تكون النسبة فيه (١٢) غراماً لكل فنجان من الماء .

لبلاب الحقول ، لبلاب صغير ، عَصَب ، عصْب :

(القاموس : نوع معترش مضرّ ، يركب المزروعات والشجر) .

مكان النبتة : في الحقول والبساتين .



لبلاب الحقول ، لبلاب صغير ، عصب ، عصب
Convolvulus Arvensis

أوصافها : عشبة معترشة (زاحفة متسلقة) ، يبلغ طول ساقها نحو متر ، أوراقها كأوراق اللبلاب السابق وصفها ، إلا انها أصغر حجماً ، تزهر في شهري حزيران وتموز أزهاراً بوقية أصغر من أزهار اللبلاب ، لونها إما أبيض بخطوط حمراء ، أو وردية .

الجزء الطبي منها : الجذور في شهري آذار ونيسان ، او في الخريف في شهري أيلول وتشرين الاول ، وكذلك العشبة في الأزهار (حزيران ، تموز) .

المواد الفعالة فيها : واستعمالها طبياً كما سيأتي وصفه في اللبلاب ، ولكنه أضعف تأثيراً منه .

لبلاب متسلق ، لبلاب كبير ،قسوس:

القسوس معربة من اليونانية قديماً ، واللبلاب من السريانية .

مكان النبتة : بريــة في الأحراج وبجانب الصخور والجدران ، وتزرع في الحدائق أو بقرب جدران البيوت.

اوصافها : عشبة دائمة الخضرة ، تتسلق حتى ارتفاع (١٥) متراً مثبتة بجذور صغيرة لصاقة ، أوراقها دائمة الخضرة ، الحديث منها مجنح (خمسة أجنحة) والقديم بيضوي الشكل، رأسه دقيق ، أزهارها صغيرة ،صفراء، خضراء ، وغير ظاهرة وبمجموعات كروية .



لبلاب متسلق ، لبلاب كبير ، قسوس
Hedera Helix

الجزء الطبي منها : الأوراق الحديثة في شهري نيسان وأيار .

المواد الفعالة فيها: السابونين Saponin معرق ومدر للبول ومسهـل للقشع.

استعمالها طبياً :

أ ــ **من الخارج** : تهرس الأوراق وتستعمل لبخاً لمعالجة المسامير في أصابع القدم (كالو) ، والقروح ، والحروق ، وبعض الأمراض الجلدية .

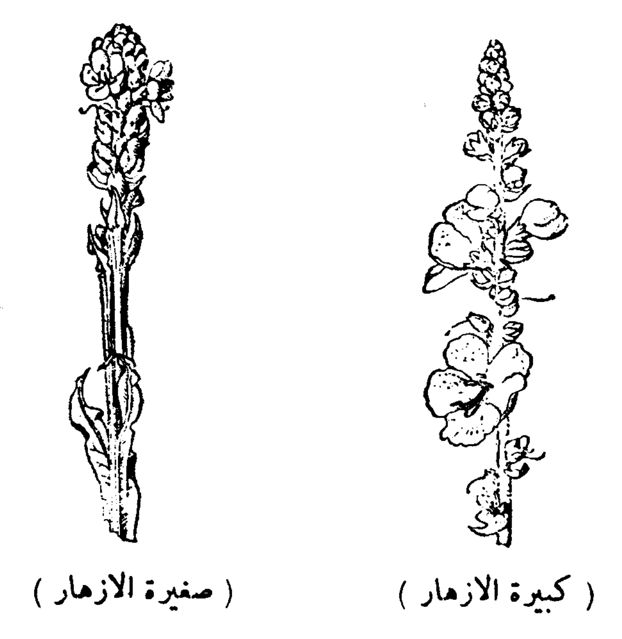
ب ــ **من الداخل** : يشرب المغلي لمعالجـــة داء الخنازير ، والنقرس ،

والروماتزم ، والسعال المزمن ، ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة (١ — ٢) غرام لكل فنجان من الماء — لمجاوز هذا المقدار محفوف بالأضرار — ويشرب منه (١ — ٢) فنجان في اليوم .

لبيدة « احمد عيسى »

وهي على نوعين ، كبيرة الأزهار ، وصغيرتها ، ولا فرق بينهما من الوجهة الطبية .

مكان النبتة : في الأراضي الرملية الجافة .



(صغيرة الازهار) (كبيرة الازهار)

لبيدة « احمد عيسى »
erbascum Thapsiforme

أوصافها . عشبة ترتفع عمودياً كالشمعة ، وقد يصل ارتفاعها الى نحـو مترين ، ساقها مفردة ، ومكسوة بشعيرات غزيرة كالصوف ، أوراقها طويلة ،

تنتهي برأس دقيق ، ويغلف القسم الأسفل منها الساق ، تزهر بـــين شهري (تموز وأيلول) ازهاراً مستديرة (كبيرة او صغيرة حسب النوع) صفراء تفوح منها رائحة عطرية .

الجزء الطبي منها : الأزهار المتفتحة تماماً ، وبدون كأسها الاخضر ، ويلاحظ وجوب وقايتها من الضوء والرطوبة بحفظها بعد التجفيف في عُلب من الصفيح .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية مع مادة السابونين Saponin تسهـــل القشع وتدر البول ومضادة للالتهاب .

استعمالها طبيا :

أ — **من الخارج**: تعالج التهابات جفن العين بطلي الجفن بالصبغة المخففة ، وتعالج بالصبغة أيضاً الآلام الروماتزمية في الوجه مع استعمالها من الداخـــل أيضاً في آن واحد . وتعالـــج الأورام والدوالي في الساقين بطليها بزيت الأزهار ، ولعمله تغمر الأزهار في زجاجة شفافـــة ومحكمة السد ، بزيت الزيتون وتوضع في الشمس لمدة ثلاثة أسابيع وتصفى .

وتعمل الصبغة بمزج عصير العشبة الغضة (أوراق وأزهار) بكمية معادلة له من الكحول المركز (٩٥ ٪) وتخفف بالمـــاء لاستعمالها من الخارج ، ولاستعمالها من الداخل يعطى منهـا (٥) نقط في ملعقة من الماء ثلاث مرات في اليوم .

ب — **من الداخل** : يشرب مستحلب الأزهار لمعالجـة السعال الجاف ولا سيما المصحوب بالتهاب الحنجرة (بحة الصوت) ونوبات الربو (استما) . وشربه يثير عرق الجسم ويخفض الحرارة وبذلك يفيد في معالجة الانفلونزا .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويترك قبل استعماله مـــدة عشر دقائق للتخمير ، يصفى بعدها بقطعة من القماش الكتاني لتنقيته من الشعيرات، ويشرب محلى بسكر النبات ، كما يمكن مزجه مع الحليب ايضاً ، ويعطى منه فنجان إلى فنجانين في اليوم .

ويعطى زيت الأزهار (٥ نقط على قطعة من السكر ، ثلاث مرات يومياً) لمعالجة سلس البول (خروج نقط لا إرادية من البول) والتبويل الليلي (البول في الفراش) .

كما تستعمل الصبغة من الداخـــل ايضاً لمساعدة العلاج الخارجي في آلام الوجه ، والصداع ، العصبية والروماتزمية .

لسان الحَمَل :

(آذان الجدي) السناني (ولسان الحمل على ثلاثة أنواع : لسان الحمل السناني ، ولسان الحمل المتوسط ، ولسان الحمل الكبير ، جنس نباتات عشبية معمرة ، طبية ، بريـة ، من فصيلة الحمليات) .

مكان النبتة : في المـروج ، وعلى حواشي الطرق .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر ، تنبت أوراقها مجموعة من فوق الأرض مباشرة وهي بشكـــل



لسان الحمل السناني
Plantago Lanceolata

حربية طويلة مخططة طولياً (٥ – ٧) خطوط ، تزهر في شهري أيار وحزيران أزهاراً صغيرة سمراء أو صفراء بيضاء مجموعة في سنبلة على رأس ساق طويلة .

الجزء الطبي منها: الأوراق حتى بداية الإزهار والعشبة كلها مع جذورها وقت الإزهار (ايار ، حزيران) .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية وكلوكوزيد الايكوبين – Aucubin Glycosid ، مقشع ومضاد للإسهال ولتجليط الدم (تجمد الدم) .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : لسان الحمل يحوي هورموناً جراحياً يجعله مفيداً جداً في معالجة جميع انواع الجروح (قطعية ، وخزية ، هرسية ، تسلخات ، جروح ، عضة الحيوانات كالكلاب وغيرها ، وعقص الحشرات كالنحل والدبور والزلاقط.. الخ). ولهذا الغرض تغسل الأوراق الغضة جيداً ثم تهرس (تدق) وتوضع فوق موضع الإصابة (لبخ) فتسكّن الألم والحرقان وتساعد على الشفاء السريع . وتستعمل الأوراق المهروسة بالطريقة نفسها لمعالجة التهاب الدوالي في الساقين ، وتوضع في الحذاء لإزالة التعب والألم والحرقان من الاقدام المتعبة في المشي الطويل . كما تسكن آلام الاسنان والنخرة فيها بمضغها في الفم . ويشفى التهاب الاذن البسيط والمتوسط الشدة ، بتقطير بضع نقط من عصير الأوراق الغضة في داخل الاذن ، أو بتنقيط بضع نقط من ماء ساخن أضيف اليه بضع نقط من صبغة الأوراق .

وللحصول على العصير تهرس الأوراق الغضة (تدق) وتعصر بقطعة من الشاش لاستعماله في الحال ، وأما العصير للتخزين فيعمل بالطريقة التالية : (٦) أجزاء من الأوراق تترك بضع ساعات الى ان تذبل ، ثم تفرم ويضاف

اليها خمسة أجزاء من الكحول المركز (٩٥٪) وبعد نصف ساعة (٤٥) جزءاً من الماء الساخن بدرجة الغليان ، وتترك لمدة (٢٤) ساعة مع تحريكها أثناء ذلك بضع مرات ، ثم تصفى بقطعة من نسيج كتاني وبالضغط الخفيف ويضاف إلى السائل مقدار وزنه مرة ونصف من سكر النبات المسحوق ، ثم يغلى إلى أن يفور ويوضع في زجاجات سمراء ملونة تسد سداً محكماً وتحفظ في مكان بارد وبعيد عن الضوء .

وأما الصبغة فتعمل بفرم أوراق غضة فرماً ناعماً (بماكينة فرم اللحم) وإضافة كمية تغمرها من الكحول المركز (٩٥٪) وتركها في مكان مظلم في إناء زجاجي محكم السد لحين الاستعمال .

ب – **من الداخل** : يستعمل المستحلب او الشراب او العصير أو العسل أو الملبّس لمعالجة الأمراض الصدرية وعلى الأخص السل منها والسعال الديكي والربو (استما) ولمعالجة سوء الهضم من اضطرابات المعدة او الكبد، والإسهال ولطرد الديدان المعوية، ولمعالجة التهابات المثانة (حرقان البول) والتبويل الليلي أثناء النوم في الفراش، ولتقوية البنية والدم عند الضعفاء من الاطفال والأحداث .

ويعتبر استعمال العصير من الداخل من انجع الوسائل للوقاية من جلطة الدم Thrombose بعد العمليات الجراحية أو في أمراض القلب والأوعية الدموية ، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة (١ – ٢) ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويعطى منه (٢ – ٣) فناجين يومياً محلاة بالعسل او سكر النبات .

وأما العسل فيعمل بغلي كمية من عصير الأوراق الغضة بما يعادلها من

العسل وقليل من الماء لمدة نصف ساعة ، ويمكن بعد ذلك حفظه في زجاجة محكمة السد لمدة سنة كاملة ، ويعطى منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم .

ويعمل الملبس بغلي العصير مع السكر بدلاً عن العسل ، ثم صبه فوق بلاطة مطلية بالزبدة أو الزيت وتقطيعه وهو ساخن بسكين مطلي بالزبدة أيضاً ، قطعاً صغيرة تبرد وتجفف للتخزين .



لسان الحمل المتوسط

Plantago Media

لسان الحمل المتوسط :

يختلف بعض الشيء عن النوعين الآخرين من أنواع لسان الحمل ، فأوراقه قصيرة معينية الشكل وأزهاره بيضاء بخيوط دقيقة بنفسجية ، ويستعمل كلسان الحمل السناني ويفضل عنه في معالجة الآلام العصبية (نويرالجي) .

لسان الحمل الكبير :

يمتاز عن النوعين السابقـــين من أنواع لسان الحمل بأوراقه العريضة كمضرب التنس ، وبساقه الطويــلة ، وبسنابــل أزهاره الطويلة ، أمـــا ازهاره فبيضــاء – حمراء . وهو يستعمل كلساني الحمل السناني ، ويفضل على



لسان الحمل الكبير
Plantago Major

النوعين الآخرين في معالجة التبويـــل الليلي ، وتستعمل أوراقـــه خاصة للاقلاع عن عادة التدخـين ؛ وذلك بشرب ملعقة صغيرة من مستحلبه كل ساعتين ، لإبطال الرغبة في التدخين ، وجعله غير مستساغ، ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة المفتتة ، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .

مدرّة مخزنية :

(الاسم العلمي من اليونانية بمعنى اللبن ، إشارة إلى انها تزيد الدرّ ، جنس زهر من القرنيات الفراشية) .

مكان النبتة : يندر ان توجد برّية ، وهي تزرع لأزهارها .

اوصافها : يبلغ ارتفاعها نحو متر ، ساقها جوفاء ، ينبت من أجزاء متباعدة ، منها فروع مضاعفة يحمل بعضها (١٦ — ١٧) ورقة لوزية الشكل ، والبعض الآخر ازهاراً فراشية بنفسجية ، جوانحها بيضاء ، تكون فيما بعد (قروناً) تحوي بذوراً ككل فصيلة القرنيات .



مدرة مخزنية
Galega Officinalis

الجزء الطبي منها : القسم الأعلى من الأغصان المزهرة والبذور .

المواد الفعالة فيها : شبه قلي يسمى كاليكين Galegin ومادة السابونين Saponin ، وهي تخفض كمية السكر في البول ، كالانسولين ، وتدرّ الحليب ، وتقوي غدة الثدي ، وتزيد في حجمها .

استعمالها طبياً:

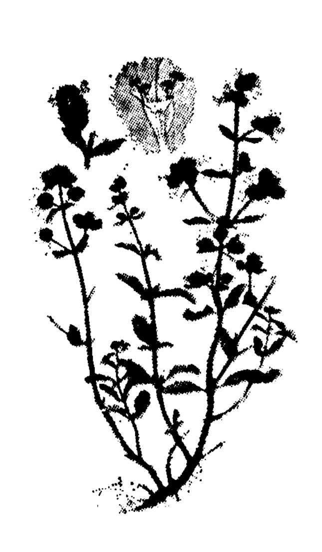
أ — من الخارج : لا تستعمل .

ب – من الداخل : تستعمل في معالجة البول السكري لأنها تخفض كمية السكر فيه ، وبذلك تخفض كمية الانسولين وشدة الحمية اللازمتين للمعالجة ، ولهذا الغرض يستحسن استعمال مغلي من الأزهار والبذور معـاً بأجزاء متساوية . ولعمل المغلي ينقع مقدار ملعقة صغيرة من الخليط – ازهـار وبذور – في مقدار فنجان واحد من الماء البارد ، ثم يسخن إلى ان يغلي لمدة قصيرة فقط ، ثم يترك المغلي لمدة عشر دقائق ، ويشرب بعدهـا منه ثلاث مرات في اليوم ، فنجان واحد في كل مرة قبل الاكل . ويمكن استعمال البذور وحدها بدلاً عن المغلي ، وذلك بإضافة قليل من مسحوق الشمرة إلى مقدار ملعقة صغيرة من البذور – لتحسين مذاقها – وبلعها مع جرعـة من الماء .

وتؤكد بعض المصادر الطبية القديمة ان استعمال المغلي والبذور بالطريقة السالفة الذكر يدر الحليب بقدر كبير وحتى عند الحيوانات الحلوب ، وان هذه الزيادة في إدرار الحليب تظل مستمرة إلى ما بعـد التوقف عن تعاطي الدواء لمدة ثلاثة ايام ، ولذلك أصبح من الواضح ان لهذه العشبة تأثيراً خاصاً في غدة الثدي ، ولا يستغرب من انهـا تزيد في ضخامة الغدة خارج أوقات الرضاعة أيضاً .

مَرْدقوش برّي ، مَرزَنجوش[1]:

(من الفارسية ، بقل عشبي ، عطر زراعي ، طبي من الفصيلة الشفوية) .



مردقوش بري ، مرزنجوش
Origanum Vulgare

الاسم العامي في سوريا ولبنان : مردكوش ، وهو النوع الذي يزرع .

مكان النبتة : برية ، في الحقول والمروج الجافة والمنحدرات المشمسة ، وأطراف الأحراج والأراضي الحجرية ، وتزرع كالبقول .

أوصافها : عشبة يراوح ارتفاعها بين (٣٠ — ٦٠) سم ، ساقها صلبة مضلعة ، وتكسوها شعيرات دقيقة ، لونها في الأعلى اسمر ممزوج بالحمرة ، تتفرع عنها أوراق متقابلة ، الورقة بشكل اللسان ، تكسوها شعيرات قليلة ، أزهارها بمجموعات مغزلية ، لونها أحمر فاتح أو قان ، ونادراً أبيض ، وللعشبة رائحة عطرية تشبه رائحة المرماخوز .

الجزء الطبي منها : الأغصان المزهرة مع الزهر .

المواد الفعالة فيها : زيت عطري ومادة التيمول Thymol ومواد دابغة تسكن التشنجات العصبية ، وتحمل القشع (البلغم) وتدر البول ، وهي مضادة للعفونة .

استعمالها طبياً :

أ — من الخارج : يعالج الزكام بتدليك الأنف (أرنبته وفتحتيه) بمرهم

عصير العشبة ، وذلك بمزج مقدار (٥٠) غراماً من العصير مع (٣٠) غراماً من الفازلين .

ب – من الداخل : يستعمل مستحلب الأزهار وأغصانها المجففة لمعالجة النزلات الشعبية (السعال) والربو (استما) وضعف الشهية للطعام،والاضرابات المعدية والمعوية مع تجمع الغازات في البطن (انتفاخ البطن) وآلام أسفل البطن التشنجية قبيل او أثناء الطمث (الحيض) عند النساء وتسكين الصداع العصبي، وذلك بغلي مقدار غرامين من الزهور في فنجان ماء وشرب مقدار فنجانين من المغلي في اليوم على جرعات متعددة .

مستدرّة :

(قال ابن البيطار : معناها مكثرة اللبن ، والتسمية من وضع الأمير مصطفى الشهابي، وهي مترجمة تشير إلى ما اشتهرت به هذه النباتات من إكثار الدر في الضأن والبقر) .

(وتسمى عنبر غالي فيسورية) .

مكان النبتة : المروج والأراضي الرطبة .



مستدرة
Polygala Amara

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٥ – ٢٠) سنتيمتراً ، يتناقص نحو الأعلى عدد الأوراق في ساقها ، أوراقها بيضوية الشكل صغيرة بمجموعات دائرية عند القاعدة ، ثم منفردة نحو الاعلى – هذا يميز النبتة عن نوعها العادي المسمى Polygala Vulgaris اوراقه اكبر حجماً ، وليس فيها مجموعات

دائرية في الاسفل – مذاقها شديد المرارة . تزهر في شهري أيار وحزيران وفي رأسها أزهار صغيرة عنبية زرقاء ونادراً بيضاء .

الجزء الطبي منها : العشبة وهي في الإزهار .

المواد الفعالة فيها : السابونين Saponin، مواد مرة، ومركبات السالسات، مقوية للهضم ومقشعة ، تسهل اخراج البلغم من الصدر ومستدرة لثدي المرضع.

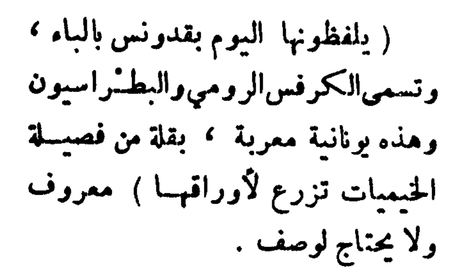
استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : لا تستعمل .

ب – من الداخل : يشرب مغليّها وصبغتها لتقوية الشهية للطعام بتأثير المواد المرة فيها والتي تستدر افراز عصارة الهضم، ولمعالجة الربو (استما) والسعال المصحوب بقشع جامد يصعب إخراجه .

ويعمل المغلي بنسبة نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء تنقع به بارداً ، لبضع ساعات ، يغلي بعدها ويصفى ، ويشرب منه فنجان واحد في الصباح قبل الاكل أو فنجانان في اليوم قبل وجبات الطعام بساعة واحدة .

وأما الصبغة فتعمل بإضافة (٢٠) جزءاً من الكحول المركز (٩٥٪) إلى كل جزء من العشبة الجافة في زجاجة محكمة السد ووضعها في الشمس لمدة عشرة ايام تخض فيها الزجاجة يومياً . ويعطى من الصبغة (٢٠) نقطة على قطعة من السكر وفي قليل من الماء مرتين في اليوم .



مقدونس :

(يلفظونها اليوم بقدونس بالباء ، وتسمى الكرفس الرومي والبطراسيون وهذه يونانية معربة ، بقلة من فصيلة الخيميات تزرع لأوراقها) معروف ولا يحتاج لوصف .



مقدونس
Petroselinum Sativum

الجزء الطبي منها : الجذور والأوراق والبذور .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع مادة الآبيول Apiol مدر للبول ومساعد للهضم .

استعماله طبياً :

أ ـ من الخارج : يعالج النمش وما شابهه من تشوهات الوجه بغسل الوجه بغلي الأوراق والجذور بنسبة (١٠) غرامات لكل فنجان من الماء ، ويدلك الجلد بأوراق المقدونس المهروسة لوقايته من عقص الهوام كالبعوض .

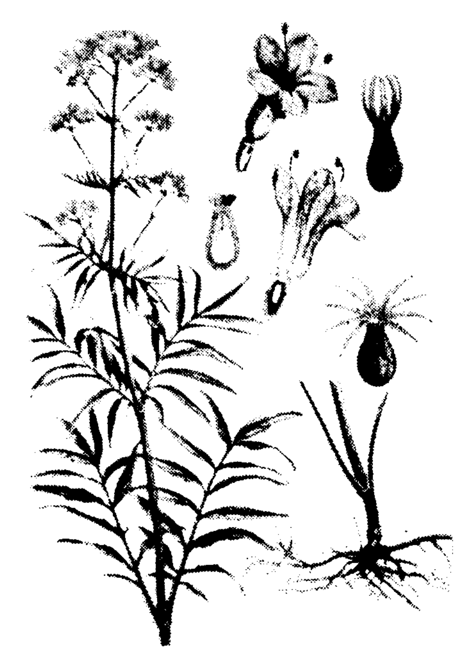
ويعالج التواء المفاصل (فكشة) بوضع أوراق المقدونس المهروسة حول المفصل المصاب وتثبيتها بضماد ، وللتخلص من قمل الرأس يدلك جلد الرأس بمرهم المقدونس ويعتمر بطاقية صماء .

ويعمل المرهم من بذور المقدونس المهروسة الممزوجة بالشحم المذاب .

ب ـ من الداخل : يعالج مغص أسفل البطن (آلام الحيض) بشرب فنجان واحد إلى فنجانين من مستحلب المقدونس في اليوم ، ويعمل بالطرق

المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق والجذور المفرومة الغضة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .

ولإدرار البول ومعالجـة تجمع السوائل في الجسم (اوزيما ، انصباب) وطردها مع البول يفضل استعمال مغلي البذور المهروسة بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم .



ناردين مخزني
Valeriana Officinalis

نارِدِين مخزني :

(جنس نباتات من الفصيلة الناردينية ، كانوا يستخرجون من جذور بعض أنواعـه عطراً مشهوراً ، وجاءت الناردين براء مكسورة في القاموس ، وهي الاقتباس السرياني العربي لكلمة Nardinon اليونانية) .

مكان النبتة : برية ، في المروج الرطبـــة والأحراج، وبالقرب من ضفاف الانهر والبحيرات ، وتنبت ايضاً بين الصخور في الجبال وفي الحقول الجافـــة والكثيرة الاحجار ، وتعمر بضع سنين ، ويمكن زرع بذورها في أي أرض كانت في شهري آذار ونيسان ، ولو انه يفضل لذلك الأرض الرمليـة الطينية الرطبة .

اوصافها : عشبة يراوح علوها بين (٢٥ – ١٥٠) سم ، أوراقها متقابلة ، مسننة الأطراف ، طولانيـة بشكل الحربة ، أزهارها صغيرة بيضاء ، حمراء ، مجموعة (بشكل اكباش) تتفتح من شهر حزيران حتى آب ، ساقها جوفاء بأخاديد على سطحها الخارجي ، جذورها وفيرة ، قصيرة وغليظة ، وتحـوي أليافاً غليظة ، لونها اسمر أو أسود ، لها رائحة خاصة قوية ، خصوصاً بعـد التجفيف .

الجزء الطبي منها : الجذور في السنة الثانية من عمر العشبة فما بعـــد ، والجذور المأخوذة في الربيع (نيسان ، أيار) اكثر فعالية منها في الخريف ، خصوصاً إذا كانت العشبة في أرض جافة .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار ، ومادة من أشبـــاه القلي Alcaloide ، وهي في الكيمياء مواد عضوية آزوتية ، تكون قلوية ، وتمتزج بالحوامض ، فتولد أملاحـاً . وهي تهدىء الاعصاب وتزيل التشنجات (الزقزقة) منها ، ولها رائحة خاصة قوية ، يكرهها الرجال وتحبها النساء والقطط .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج : تفيد في معالجـة الجروح والقروح والكسور المزمنـة ، وذلك بالتكميد بغلي الجذور او نقوعها ، وباستعماله من الداخل ايضاً في آن

واحد . ويحضر المغلي من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور ، تغلى لمدة قصيرة في مقدار فنجان كبير من الماء ، وبعد انتهاء الغلي يترك لمدة خمس دقائق ، ثم يصفى . ونقوعه يفضل على المغلي ، ولتحضيره يضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور ، ويترك لمدة (١٢) ساعة قبل تصفيته واستعماله . ويشرب من المغلي او النقوع مقدار فنجان واحد في اليوم فقط ، ويستحسن ان يكون ذلك في المساء عند النوم .

ب – من الداخل : الناردين المخزني علاج شامل للحالات العصبية بجميع انواعها وموضعها من الجسم ، فهو يستعمل لتسكين الصداع بما فيه الناتج عن الافراط في تعاطي المسكرات أو التدخين (النيكوتين) ، كما انـــه يزيل الآلام العصبية من المعدة والامعاء والاضطراب العصبي الناتـج عن التأثرات النفسانية (الخوف ، رهبة الامتحانات عند التلاميذ ، الحمل عند النساء ، اضطرابات سن اليأس ، خفقان القلب ، الرجفـة في الاعضاء) المرض المسمى بالرقص الزنجي ، وفيه يظل المصاب يحرك أطرافه وكتفيه حركات متقطعة لا إرادية ، كحركات الرقص ، الهستيريا بأنواعها ، والصرع ... الخ .

ولهذا الغرض يؤخذ فنجان واحد يومياً من مغلي الجذور أو نقوعها ، كما أسلفنا ، أو مقدار (٢٠ – ٣٠) نقطة من صبغتها التي تحضر بالطرق المعلومة ، وتباع ايضاً جاهزة في الصيدليات العامة (صبغة الفالريانا) . وتعالج الديدان المعوية وآلام المبايض والرحم التشنجية (قبـــل الحيض أو اثناءه) بالحقن الشرجية بالناردين المخزني ، وذلك بغلي مقدار (١٠) غرامات من الجذور في نصف ليتر (كوب) من الماء ثم تصفيته وحقنه فاتراً ، أو بحرارة الجسم ، داخل الشرج ، والاحتفاظ به ليمتص من داخل الامعاء .

وأخيراً يلاحظ انه من الممكن الاستمرار في استعمال الناردين لعدة اسابيع

دون ضرر ، غير ان استعماله لمدد أطول يسبب الادمان ويصعب بعد ذلك استغناء الجسم عنه .



ناعمة مخزنية
Salvia Officinalis

ناعمة مخزنية :

(سموها : مَريْمية وقويسة وقصمين وغيرها ، وكلها مولدة ، وكلمة الناعمة توجد في المفردات ، وكذا اسفاقس ، وهي يونانية ، جنس زهر من فصيلة الشفويات) .

مكان النبتة : أحياناً برية في البساتين ، وتزرع للتزيين .

أوصافها : عشبة معمرة يبلغ ارتفاعها نحواً من (٥٠ — ١٠٠) سنتيمتراً ، أوراقها صلبة ومجعدة ، مكسوة بشعيرات دقيقة ، فضية اللون ، مذاقها مر وقابض ، ورائحتها تشبه الكافور ، تزهر بين شهري تموز وآب ازهاراً مغزلية كبيرة زرقاء أو بنفسجية اللون ومجتمعة كالسنابل ، أثمارها تحوي أربع فجوات ، في كل واحدة منها جويزة سمراء بعد النضج.

الجزء الطبي منها : الأوراق والفروع الحديثة قبل الإزهار .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع التويون Thuion ومواد قابضة تقلل من إفراز العرق والحليب وتقوي الأعصاب .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : تعالج رخاوة الاسنان ونزيف لثتها بدلك اللثة يومياً بأوراق الناعمة الفضة . ويعالج النزيف الرحمي والإفرازات المهبلية البيضاء بتبخير داخل المهبل بدخان الأوراق المحروقة . ويعالج السعال الناشف باستنشاق بخار الأوراق بغلي الأوراق في قليل من الماء واستنشاق البخار المتصاعد منه .

وتعمل حمامات مقعدية بغلي الأوراق لمعالجة سقوط الشرج، على ان لا تزيد مدة الغلي عن دقيقة واحدة .

وتعالج الحكة حول الاعضاء التناسلية (من أمراض الشيخوخة) بالغسل بالمستحلب .

ويعالج تقيّح اللثة ونزفها والتهاب اللوزتين وتقرحهما والالتهابات الأخرى في الفم بالمضمضة والغرغرة بمغلي الناعمة، بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل ليتر من الماء يغلى لمدة (٢٠) دقيقة ، ثم يصفى ويضاف اليه (٣) ملاعق كبيرة من العسل وملعقتان صغيرتان من الخل ، ويتغرغر به مرة في كل ساعة .

ب ـ من الداخل : يشرب مستحلب الناعمة المخزنية لمعالجة العقم عند النساء وتقوية الاعصاب بعد الإصابة بشلل دماغي، ولمعالجة الرجفة في اليدين وتقوية الذاكرة، ولمكافحة العرق الغزير عند المسلولين وتجفيف ثدي المرضع بعد الفطام، ومعالجة النزلات المعوية وطرد الغازات من الأمعاء واحتقان الكبد

ولمكافحة السمنة والروماتزم والبول السكري ولمعالجة الزكام والنزلات الشعبية.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم .

نَبَق :



نبق
Rhamnus Frangula

(عن بوست : وهو هنا غير السدْر لكنهما من فصيلة واحدة ، فيه أنواع تنبت برية في بعض انحاء الشام).

مكان النبتة : الأحراج الرطبة ، أطراف الاحراج ، ضفاف البحيرات والمستنقعات .

أوصافها : شجرة يبلغ علوها بين (٤ – ٦) امتار ، أوراقها بيضوية الشكل برأس دقيق ، حادة الأطراف ومتقابلة فوق الغصن الخالي من الشوك ، أزهارها خضراء بيضاء تزهر في شهري أيار وحزيران ، وتنبت من الساق عند منبت الأوراق . أما لحاء الساق والأغصان فأسمر رمادي املس لماع ، وهو سام يسبب القيء ولا يستعمل إلا بعد تخزينه سنة او سنتين .

الجزء الطبي منها : لحاء الاشجار التي يتجاوز عمرها (٣ – ٤) سنوات وذلك بعد تجفيفها وتخزينها لمدة سنة أو سنتين .

المواد الفعالة فيها : ايمودين Emodin وسابونين Saponin ملين لطيف .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : لا يستعمل .

ب ـ من الداخل : يستعمل منقوع اللحاء (قشور) لمعالجة الإمساك المزمن وما ينتج عنه من اضطرابات كضعف الدم ، وخفقان القلب ، وآلام في القسم الايمن والأسفل من البطن . وكذلك عند المصابين بالبواسير للوقاية من الإمساك لمدة طويلة . كما يمكن استعماله أيضاً كملين للأطفال ، وللنساء أثناء الحمل وبعد الولادة إذ لا ينتج عنه أي ضرر . ويستعمل أيضاً وبفائدة محدودة في احتقان الكبد والطحال .

ويعمل المنقوع من ملعقة كبيرة من اللحاء في قدحين (نصف ليـــتر) من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة ، ويشرب منه فنجان في الصباح وفنجـــان ثان في المساء . ويستعمل اللحاء أيضاً منقوعاً في النبيذ (٥٠ غرام لحاء في نصف ليتر نبيذ لمدة ثمانية أيام) يخض فيها المنقوع في كل يوم ، ويشرب منه مقدار ملعقة كبيرة او صغيرة .

نبق مسهل :

(جنس جنبات من فصيلة النبقيات فيه أنواع تنبت برية في بعض أنحاء الشام .)

مكان الشجرة : الأحراج الرطبة والأراضي الصخرية والكلسية .

أوصافها : شجرة يبلغ ارتفاعها نحو (٣) امتار ، ساقها سمراء اللون ، وأغصانها رمادية بلون الفضة وتنتهي بشوكة ، أوراقها بيضوية ، أزهارها خضراء مشربة صفاراً ، اثمارها عنبية بحجم الحمصة وبداخلها نواة صلبة والناضجة منها لونها أسود .



نبق مسهل
Rhamnus Cathartica

الجزء الطبي منها : الاثمار الناضجة السوداء .

المواد الفعالة فيها : مادة ايمودين شبه القلي Emodin ومادة فلافون Flavon المسهلة .

استعمالها طبياً :

أ – **من الخارج :** لا يستعمل .

ب – **من الداخل :** يستعمّل مغلي الأثمار أو شرابها كمسهل للباطنة ،

ولعمل المغلي ينقع(١٠) حبات من الأثمار لمدة ثماني ساعات في ربع ليتر (كوب) من الماء البارد ، ثم تغلى بعد ذلك وتشرب ساخنة . واما الشراب فيعمل بغلي (٣٠٠) غرام من الاثمار مع (٥٠٠) غرام من السكر في الكمية اللازمة من الماء إلى درجة العقد (معقود) ويعطى منه (١ – ٢) ملعقة كبيرة للكبار و (١ – ٢) ملعقة صغيرة للأطفال .



نجيل ، عكرش ، نجم
Agropyrum Repens

نَجِيل ، عكرِش ، نجم :

(وهي بعامية الشاميين الرزين ، نبات من فصيلة النجليات) .

مكان النبتة: في الحقول والبساتين، وهي عدوة المُزارع لصعوبة التخلص منها .

أوصافها : جذورها معقدة وتزحف داخل الأرض مسافات طويلة ، وينبت منها فروع كثيرة تصعد عمودياً ، أوراقها ضيقة طويلة ، وتحمل بين شهري حزيران وآب سنابل دقيقة (أزهار) .

الجزء الطبي منها : الجذور داخل الارض في شهري أيلول وآذار (الشتاء والخريف) تغسل جيداً وتجفف حتى اليباس التام .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية مع السابونين Saponin ومواد منقية

للدم معرقة ومدرة للبول ، ومواد نشوية وسكرية وفيتامينات .

استعمالها طبياً :

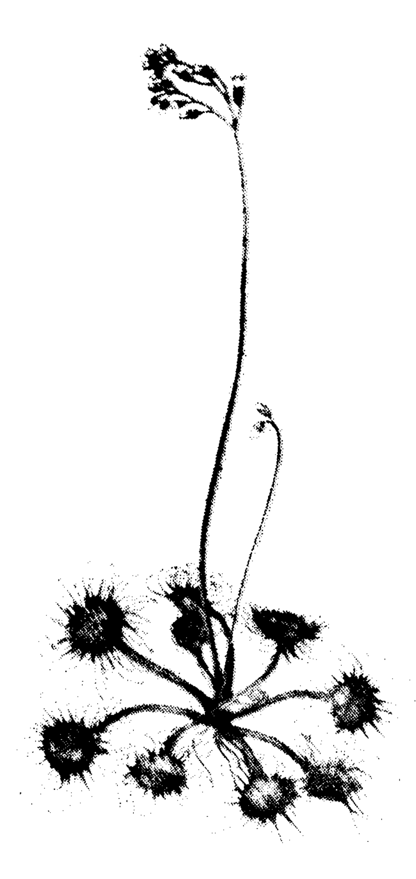
أ – من الخارج : لا تستعمل .

ب – من الداخل : يستعمل منقوع الجذور البارد كشراب منشّط في ايام الصيف الحارة، وفي الحميات، وبعد العمليات الجراحية المنهكة للجسم كعمليات السرطان .

هذا ويستعمل مغلي الجذور لمعالجة الطفوح الجلدية المزمنة (دمامل،فقاقيع الــخ ..) والأمراض التي يلائمها زيادة الإدرار في البول كالروماتزم العضلي والشيخوخي وداء النقرس والتهاب المثانة وغيرها . ومغلي النجيل مدر لطيف غير مخرش يمكن اعطاؤه للأطفال والشيوخ دون استثناء . ولتحضيره يغلى مقدار (١٥) غراماً من الجذور اليابسة تماماً في نصف ليـتر من الماء لمدة عشر دقائق ، ثم يصفى ويشرب منــه مقدار (٤) فناجين يومياً ، ويمكن أيضاً استعمال خلاصة الجذور بدلاً عن مغليها . ولتحضير الخلاصة يغلى مقدار حفنة من الجذور اليابسة ، لمدة نصف ساعة في ليتر إلى ليتر ونصف الليتر من المـاء ، ثم تعصر الجذور في المغلي جيداً ويصفى ويعاد غليه ويستمر به إلى ان يصبح لزجاً أو اكثر من ذلك . ويعطى منه مقدار (٢ – ٣) ملاعق صغيرة في اليوم .

وتستعمل هذه الخلاصة غالبـاً ممزوجة بمستحلبات من أعشاب مدرة أخرى منقية للدم كمستحلب الطرخشقون وغيره .

ندية :



ندية
Drosera Rotundifolia

مكان النبتة : المروج المعشوشبة ، وفي لبنان في قريتي ميروبا وبكفيا ، وبين صنين وجبل الكنيسة.

اوصافها : نبتة تنبت أوراقها بمجموعات من الأرض مباشرة، ولكل ورقة ساق طويلة مكسوة بشعيرات. والورقة التي تظهر في شهر حزيران مستديرة الشكل مكسوة بخيوط حمراء ينتهي كل منها بكرة صغيرة ، وهذه تفرز مادة لزجة تجلب الذباب وبعض الحشرات تمسك بها وتذيبها (تهضمها) فالنبتة من آكلة الحشرات. وفي شهري تموز وآب تزهر النبتة على سوق طويلة أزهاراً جرسية بيضاء بمجموعات عنقودية .

الجزء الطبي منه : الأوراق ، والعصير .

أ – **استعمالها من الخارج :** تعصر الأوراق ، وينقط فوق التالول ومسمار (كالو) أصابع القدمين ليذيبها ، وتضاف العصارة إلى الماء لغسل جلد الوجه المصاب بالنمش .

ب – **من الداخل :** يستعمل مستحلب أوراق الندية بمقدار (٥ غرامات

فقط يومياً من الأوراق) لمعالجة السعال الديكي . ويعمل المستحلب كالمعتاد بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان الى كمية الأوراق (٥ غرامات) وتصفيته بعد خمس دقائق ليشرب على مرات كثيرة (ملعقة كبيرة كل مرة أثناء النهار) .

وتستعمل صبغة الندية لمعالجة السعال الديكي والسعال المدمم وبحة الصوت المزمنة ، وتحضر الصبغة من مزج عصير الأوراق مع الكحول بأجزاء متساوية ويؤخذ منها (٥) نقط على قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم .

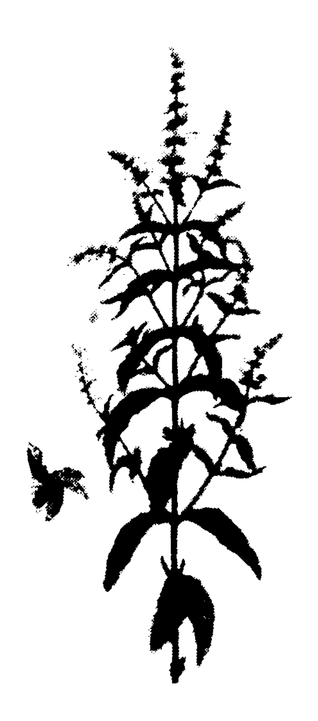
نعنع بستاني :

(هو النعنع المعروف الذي يزرع في الدور والبساتين ويضاف إلى الأطعمة ويُيبّس .)

معروف ولا يحتاج للوصف.

الجزء الطبي منه : الأوراق قبل ظهور الزهر في شهر تموز (يزهر بين شهري تموز وآب ، ومرة اخرى في شهر أيلول في الخريف) .

المواد الفعالة فيه : زيت طيار مع المنتول Menthol وقليل من المنتون Menthon ومواد دابغة ومسكنة للتشنجات ومدرة للصفراء ومضادة للالتهابات . ويلاحظ لزوم تجديد



نعنع بستاني
Mentha Piperita

النعنع كل ثلاث سنوات ، وإلا ضعفت نسبة المواد الفعالة فيه وفقد مفعوله .

استعماله طبياً :

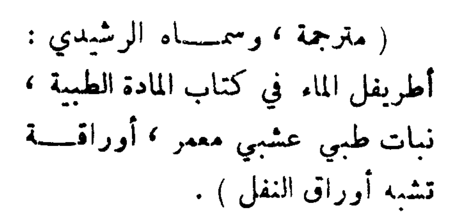
أ ــ **من الخارج** : يعالج التهاب الثدي بتلبيخه بمزيج من ورق النعنع ولباب الخبز الأبيض والخل ، ولتسكين الآلام العصبية يوضع فوق موضع الألم كيس من الشاش مملوء بأوراق النعنع بعد تسخينه .

ويعالج الزكام خصوصاً عند الأطفال بوضع أوراق النعنع فوق الموقد (صوبا) ليلاً ، فتنتشر منها المواد الفعالة وتختلط بهواء الغرفة والتنفس .

ب ــ **من الداخل** : يعتبر مستحلب النعنع من أنجع الأدوية لمعالجة الاضطرابات في المرارة ، ولتسكين المغص المعوي ، ومغص أسفل البطن (آلام الحيض) ومغص حصاة المرارة ، وطرد الغازات المعوية . ومستحلب النعنع يكسب الجسم المتعب المنهوك نشاطاً وحيوية ، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه (٢ ــ ٣) فناجين في اليوم ، ويمكن مزجها مع الحليب .

ويلاحظ عدم شرب مستحلب النعنع في الحميات وعند وجود استعداد للقيء ، لأنه يثير القيء ويزيد في جفاف الفم والشعور بالعطش .

نَفَلُ الماء :



(مترجمة ، وسمـــاه الرشيدي : أطريفل الماء في كتاب المادة الطبية ، نبات طبي عشبي معمر ، أوراقـــة تشبه أوراق النفل) .



نفل الماء
Menyanthes Trifoliata

مكان النبتة : في المستنقعـــات والأدغال الرطبة وضفاف الأنهـــر والبحيرات والأقنية .

أوصافها : عشبة يبلغ علوها نحو (٣٠) سم ، أزهارهـــا عنقودية ، في رأس الساق ، لونها أبيض او مشرب بالأحمر الفاتح ، أوراقها مثلثة العدد في رأس الساق ، جذرها زاحف طويل .

الجزء الطبي منها : الأوراق في وقت الإزهار (أيار ، حزيران) .

المواد الفعالة فيها : مواد مرة وأخرى دابغة ومـــادة السابونين Saponin وهي مثيرة لإفرازات الغدد ومقوية .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : لا يستعمل .

ب ـ من الداخل : يستعمل مستحلب الأوراق لمعالجـــة ضعف المعدة

وضعف حموضتها ، والصداع الناتج عن سوء الهضم ، وكذلك لمعالجة النقرس وما ينتج عنه من تقرحات أو قوباء في الجلد ، وفقر الدم ، والاضطرابات النفسانية ، واضطراب الدورة الدموية في سن اليأس .

ويعمل المستحلب من إضافة مقدار فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، إلى مقدار ملعقة أو ملعقة ونصف ملعقة صغيرة من الأوراق ، ويشرب منه مقدار فنجان واحد إلى فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة .

وجّ ، اقورون ، عرق اكر:



وجّ ، اقورون ، عرق أكر
Acorus Calmus

مكان النبتة : داخل وعلى ضفاف المياه الراكدة (البحيرات والمستنقعات).

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر وربع المتر ، جذورها خضراء سمراء ، غليظة وزاحفة ، ويبلغ طولها نحو نصف متر، أوراقها بشكل شفرة السيف ، ولها إذا ما هرست بين الأصابع رائحة عطرية تميز العشبة عن شبيهات لها ليس لها رائحة ،تزهر في شهري حزيران وتموز أزهاراً صفراء ، خضراء أو سمراء ، مجموعة بعضها الى بعض بشكل (عرنوس الذرة) بطول أصبع اليد ، وساقها مثلثة وتشبه (القصب) .

الجزء الطبي منها : الجذور في بداية الربيع قبل ظهور الأوراق أو في أوائل الخريف (أيلول ، تشرين الأول) تنظف وتشق طولياً وتجفف .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار مع أسارون Asaron ومواد مرة ومواد دابغة وهلامية ، تقوي الجسم والمعدة والهضم ، وتدر البول ، وتنقي الدم .

استعمالها طبياً :

أ ـ **من الخارج :** يستعمل مسحوق الجذور الناعم لمعالجة القروح وكسور العظام وأمراضها النتنة ، وذلك بذرّها فوق القروح مرة واحدة في اليوم ، كما يستعمل المسحوق لمعالجة التهاب اللثة ، وذلك بتدليكها به بفرشون الاسنان أو اصبع اليد .

ويضاف مغلي الجذور إلى ماء الحمام (مغطس) لمعالجة ضعف البنية عند الاطفال ، وداء الخنازير ، ومرض الكساح (لين العظام) وكذلك لمعالجة الروماتزم ، وشلل وضعف الاعصاب . ويعمل المغلي لهذا الغرض بالطرق المعروفة بنسبة (٥٠ ـ ١٠٠) غرام من الجذور إلى ليتر من الماء وغليها ، ثم تصفية المغلي وإضافته إلى ماء الحمام .

ب ـ **من الداخل :** يستعمل المغلي أو الصبغة أو الملبس أو زيت الجذور أو مضغ قطع الجذور الجافة ، لمعالجة ضعف الشهية للطعام ، ومعالجة الحموضة في المعدة (حرقة) ، وطرد الغازات من الامعاء والحالات الخفيفة من الإمساك وفقر الدم وتأخر الحيض عند البنات . وكذلك لتقوية الذاكرة وتنشيط الدماغ ، خصوصاً في سن الشيخوخة ، ولمعالجة رمل الكلى والنزلات الشعبية ولوقاية الصوت من الإجهاد (بحة) عند الخطباء والمطربين والممثلين ... الخ .

ويعمل المغلي بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان من الماء ، على ان يغلى لمدة قصيرة فقط ، ويشرب منه فنجانان في اليوم .

ويلاحظ ان مغليه البارد أفضل مذاقـــاً من الساخن ، وتعمل الصبغة من جزء من الجذور المفرومة وخمسة اضعافها من الكحول بالطرق المعروفـة ، ويؤخذ منها مقدار نصف ملعقة صغيرة في قليل من الماء ، أو فوق قطعـة من السكر ثلاث مرات في اليوم .

وأما الملبّس فيعمل بطبخ حلقات من الجذور لمدة ساعة ، في محلول السكر المركز (قطر) ، ثم تعريضها للهواء منفردة فوق سطح أملس ، إلى أن تـبرد تماماً ويتجمد غلافها السكري .

ويعمل الزيت من نقع كمية من الجذور ، في خمسة أمثالها من زيت الزيتون في زجاجة محكمة السد، وضعها في الشمس لمدة عشرة ايام وتصفيتها بعد ذلك مع عصر الجذور فيها . ويؤخذ من الزيت مقدار (١٠ – ١٢) نقطة على قطعة صغيرة من السكر مرتين في اليوم ، أما مضغ الجذور فيستعمل غالباً لوقايــة الصوت ، كما اسلفنا ، وذلك بوضع قطعة جافة منها في الفم ومضغها ببطء، ولمدة طويلة (كالعلبان – علكة) .

ورد السياج :

(نسرين ، ورد بري ، جلنسرين ، ورد الكلاب) .



ورد السياج
Rosa Canina

مكان النبتة : أطراف الأحراج والسياج .

أوصافها : يبلغ طول فروعها نحو أربعة أمتار وهي مقوسة إلى الأسفل وشائكة كالورد ، أوراقها بيضوية الشكل وتزهر في شهر حزيران ، أزهارها مستديرة ومكونة من (٥) ورقات بيضاء مشربة بحمرة خفيفة (وردية) اثمارها فيما بعد حمراء وبشكل الزيتون وحجمه .

الجزء الطبي منها : الأزهار والأثمار السليمة الزاهية اللون ، والتي تقطف من بداية شهر أيلول حتى شهر تشرين الثاني ، وكذلك البذور في داخلها . وبعد قطف الاثمار تقطع طولياً إلى جزءين ، ويشاهد بداخلها بذور صغيرة وشعيرات دقيقة شائكة ، ويجفف كل من لحم الثمر وبذوره على حدة ، أما الاشواك فلا فائدة لها ويجب إزالتها .

ويلاحظ ان الثمار المجففة تفقد مفعولها بعد مضي سنة واحدة على تخزينها .

المواد الفعالة فيها : الفيتامين C س وحوامض عضوية ومادة البكتين Pektin الجلطة ومواد مدرة للبول وملينة للباطنة

استعماله طبياً :

أ – من الخارج: يستعمل مسحوق أوراق الأزهار المجففة لمعالجة التسلخات بذرّ المسحوق فوقها مرة أو مرتين في اليوم .

ب – من الداخل: يستعمل مغلي الاثمار أو البذور لتزويد المريض بالحميات والناقهـــين من الأمراض ، بالفيتامين C س ، إذ أن المعروف ان الحميات تستهلك مقادير كبيرة من هذا الفيتامين وان الاثمار تعد مـع الليمون الحامض أغنى النباتات واثمارها بهذا الفيتامين .

وكذلك يستعمل المغلي في معالجة أمراض الصدر الحادة (السعال الديكي) والمزمنة ، كالسل الرئوي ، فانه يخفف من شدة السعال ، ويوقف النزف في القشع . ويوصَى باستعماله ايضاً لمرضى البول السكري وتسكين المغص المعوي وجميع الحالات المرضية التي يصف فيهـــا الطبيب استعمال الفيتامين C س . ويمكن ايضاً استعمال الأثمار المجففة بدلاً عن مغليها وذلك بمقدار (٢٠) غراماً منها يومياً على ان تفرم قبل الاستعمال مباشرة ، وتمضغ في الفم إلى ان تنعم وتبلع . أما مغليها فيعمل بإضافة ملعقة صغيرة من الأثمار إلى فنجان من المـاء البارد وتسخينه إلى ان يغلي لمدة عشر دقائق ، ثم يترك بعدها لمدة ربـع ساعة قبل ان يباشر استعماله ، ويشرب منه مقدار فنجان واحد ثلاث مرات في اليــوم . اما مغلي البذور فيستعمل لمعالجة النقرس والروماتزم والتهاب الكلى والمثانة ورمل البول ، وله رائحة لطيفة تشبه رائحة (الفانيليا) وهو مــدر للبول ، ويمكن استعماله لمدة طويلة لأنه لا يخرش الكلى .

ولعمل المغلي ينقع مقدار ملعقتين كبيرتين من البذر المدقوق في ثلاثــة فناجــين من الماء البارد طيلة الليل ، ويغلى بعد ذلك في الصباح لمدة نصف

ساعة ، ويشرب منه فنجان واحد ثلاث مرات في اليوم .

وأخيراً يلاحظ ان الأثمار يمكن طبخها مع السكر لعمل (مربى) مفيد جداً للشيوخ والأطفال .

وزّال :

مكان النبتة : في الجبال والمروج المرتفعة والأحراج الجافة ، وهي مبذولة في لبنان وسوريا .

اوصافها : جنبية خضراء، متفرعة بكثرة كالمكنسة ، أوراقها مثلثة الجوانح ، متناوبة على الساق، وفروعها متجهة كلها إلى الأعلى ، تزهر في شهر أيار أزهاراً فراشية عطرية صفراء ، وفي شهر حزيران تكون قروناً صغيرة تحوي بذوراً .



وزّال
Sarothamnus Scoparius

الجزء الطبي منها : الأزهار ورؤوس الفروع الحديثة والبذور .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : تكمد القروح والحزازات في الجلد بمستحلب الأجزاء الطبية كلها .

ب ـ من الداخل : تعالج أمراض الكلى ورملها وحصاتها ، وكذلك تجمع

السوائل في انسجة الجسم وتجاويفه وضعف القلب بشرب (٢ – ٣) فناجين يومياً من مستحلب الأزهار ورؤوس الأغصان والبذور . فيؤخذ منها مقدار (١٥ – ٣٠) غراماً ، يضاف اليها نحو ليتر ونصف الليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ثم يصفى بعد خمس دقائق ويحلى بالعسل ، ويشرب الفنجان منه على ثلاث دفعات في اليوم . ويلاحظ ان الإفراط في استعماله كشرب جرعات كبيرة او أكثر من (٢ – ٣) فناجين في اليوم يسبب القيء ، ويمكن الاستعاضة عن المستحلب بأن تغلى العشبة بالنبيذ الصافي أو المخفف إلى النصف بالماء ، ثم تصفية المغلي وشربه بكميات صغيرة اثناء اليوم .



هدال
Viscum Album

هدال :

(واحدة الهدال هدالة ، جنس نباتات طفيلية من فصيلة الغنميات تعيش على أغصان كثير من الأشجار المثمرة وتمتص نسغها) وتسمى في الشام دبق .

مكان النبتة : الهرمل ، طفيلية على الكثير من الأشجار المثمرة أو الحرجية .

أوصافها : عشبة طفيلية دائمة الاخضرار تكوّن بمجموعها كرة يبلغ قطرها نحو (٢٥ – ٦٠) سنتيمتراً ، اغصانها خضراء ، سمراء وفروعها مضاعفة ، أوراقها

ضيقة وطويلة ، قوامها كالجلد ولونها اصفر مشرب خضرة ، أثمارها كروية صغيرة بيضاء ، صفراء ، كشمع النحل تظهر في شهر آذار وفي زوايا الفروع .

الجزء الطبي منها : الفروع الحديثة مع أوراقها في شهري كانون الثاني وشباط من فصل الشتاء .

المواد الفعالة فيها : الفيسكوتوكسين Viscotoxin واتسيتل خولين Acetylcholin ومادة الخولين Cholin تخفض ضغط الدم في تصلب الشرايين وتوقف النزف وتمنع نمو خلايا السرطان وغيره من الأورام .

استعمالها طبياً :

أ — **من الخارج** : يؤكد الكثيرون من قدماء الأطباء (هيرونيموس ، تابرنامونتانوس ١٥٥١) ان التلبيخ بمزيج مكوّن من أجزاء متساوية من الهدال والصمغ والشمع العسلي يفتت ويشفي الأورام بما فيها السرطان أيضاً .

وثبت في الطب الحديث ان الحقن تحت الجلد بمستخرجات من الهدال يوقف الخلايا السرطانية عن النمو ويطيل عمر المصاب بها ، وهي في وقتنا الحاضر تلعب دوراً في معالجة السرطان وغيره من الأورام الخبيثة وفي الوقاية منها . والحمامات اليدوية والقدمية بمغلي الهدال تطري الجلد وتشفي تشققاته وآثار البرد في الاصابع (تثليج) .

ب — **من الداخل** : يشرب منقوع الهدال البارد لمعالجة تصلب الشرايين، وهو يخفض ضغط الدم فيها ويزيل ما يرافقها من مضاعفات كالدوار والصداع والأرق... الخ، والأعراض المماثلة لها في سن اليأس . كما ان هذا المنقوع يوقف النزيف الداخلي في جهاز التنفس وجهاز الهضم، على اختلاف أسبابه (قرحة ،

تيفوئيد، زحار... الخ) والنزيف الرحمي (زيادة الحيض والنزف بعد الولادة) ويوقف الرعاف (نزيف الأنف) باستنشاق المنقوع البارد . ويوصي قدماء الاطباء بتجربة استعمال مسحوق الهدال (ربع ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم) لمعالجة العقم عند النساء والزلال في بول الحوامل . ويعمل منقوع الهدال البارد بنسبة (١ – ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد ويصفى بعد (٦ – ٨) ساعات ويشرب بارداً . وأخيراً يوصى باستعمال المسحوق (غرام واحد) كل ثلاث ساعات او المستحلب (١٠) غرامات من أوراق الهدال لكل (٢٠٠) غرام من الماء في اليوم لمعالجة الصرع عند الاطفال، وتعطى ثلاثة أمثال هذه الجرعة لمعالجة الصرع عند المسنين .

هندبا برية :

مكان النبتة : في الأراضي الطينية الجافة وفي حواشي الطرق .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠ – ١٠٠) سم ، ساقها جوفاء ، قليلة الأوراق مكسوة بشعيرات خشنة ، أوراقها طويلة ومسننة بخشونة ، تزهر بين شهري تموز وأيلول أزهاراً مستديرة بفجوات (كالعجلات المسننة) زرقاء اللون (ونادراً حمراء أو بيضاء) جذرها مخروطي غليظ .



هندباء برية
Cichorium Intybus

الجزء الطبي منها : الجذور في الربيع (آذار – نيسان) وفي الخريف

(ايلول – تشرين الأول) والعشبة المزهرة (حزيران – ايلول) .

المواد الفعالة فيها : مواد مرة وفي الجذور اينولين Inulin ومواد مدرة للصفراء والبول ومهضمة .

استعمالها طبياً :

أ – من الخارج: تعالج الأطراف الضامرة بتدليكها صباحاً ومساء بصبغة الأوراق والأزهار .

ويعالج الرمد بتكميد العين بمغلي الجذور، ويعمل بغلي ٢٠ – ٣٠ غراماً من الجذور في فنجانين من الماء والاستمرار في غليه إلى ان يبقى منه فنجان واحد فقط .

ب – من الداخل : يشرب عصير الجذور الغضة في الربيع لمعالجة البواسير واحتقان الكبد، ويعطى منه (٣) ملاعق صغيرة يومياً في مقدار من الحليب. ويستعمل في غير اوقات الربيع مستحلب العشبة كلها، ويعمل بالطرق المعروفة وبنسبة (٢٠) غراماً من العشبة الجافة (أوراق ، أزهار) لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب بجرعات متعددة في اليوم .

وفي الحالات الشديدة يفضل شرب مغلي الجذور السالف الذكر على مستحلب الأوراق والزهور ، ويؤخذ منه فنجان واحد في اليوم بجرعات متعددة (ملعقة صغيرة في كل مرة). ويؤكد البعض ان استعمال المغلي أو المستحلب أو العصير من الداخل يفيد ايضاً في طرد الهموم والأحزان (ميلانخوليا) عن النفس وينقي الجلد من الدمامل والآفات الجلدية .

هيوفاريقون :



هيوفاريقون
Hypericum Perforatum

معروف (داذي رومي)، المنسية ، عصبة القلب ، المفردات وشرح أسماء العقار .

مكان النبتة : في الأحراج المشمسة (غير الكثيفة) والمنحدرات الجافة وفي حافات الطرق .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها (٣٠ — ٧٠) سنتيمتراً ، ساقها ترتفع عمودياً وتتفرع منها على مسافات متباعدة فروع متقابلة تمتد الى الأعلى، أوراقها بيضوية طولانية ، يشاهد فيها إذا وضعت أمام العين دوائر صغيرة شفافة ، وتزهر بين شهري حزيران وأيلول ازهاراً صفراء كالذهب ، إذا هرست بالأصابع سال منها سائل أحمر مشرب زرقة .

الجزء الطبي منها : رؤوس الأغصان المزهرة في شهري تموز وآب .

المواد الفعالة فيها : زيت طيار ، مواد دابغة ومادة هوبريسين Hypericin مضاد للالتهاب .

استعمالها طبياً :

أ — **من الخارج :** زيت الأزهار ومرهمها دواء ناجع جداً في معالجة الجروح

بجميع انواعها والتسلخات والقروح والكدمات والتواء المفاصل (فكشة) ولتسكين الآلام في مرض الغدة النكفية (ابو كمب) والآلام الروماتزمية والنقرس وآلام الظهر وعِرق النسا (اسياتيك) وشلل الأطراف الناتج عن ارتجاج المخ، ومغص الأمعاء عند الاطفال، والصداع الناتج عن الاضطرابات في الجهاز التناسلي ـ وذلك بتدليك موضع الألم (غير الجروح والقروح) بالزيت أو المرهم أو تكميد الجروح والقروح بقطعة من الشاش المشربة بالزيت .

ويعمل المرهم بهرس (دق) مقدار من الأزهار ورؤوس الأغصان، ويغطى بمقدار من الشحم ويغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة . ويستحسن إضافة جزء من الشمع العسلي اليه ، يغلى معه ويكسبه مرونة المراهم . وأما الزيت فيعمل على الأفضل من أزهار غير متفتحة تماماً ، وذلك بهرس ملء بضع حفنات منها ووضعها في زجاجة كبيرة وإضافة مقدار نصف ليتر من زيت الزيتون اليها ، وتترك الزجاجة بعد سدها سداً محكماً في الشمس لمدة عشرة ايام ، يصفى بعدها الزيت وتعصر الأزهار فيه ، ثم تضاف ازهار جديدة مهروسة اليه ، وتكرر العملية من جديد ، وهكذا دواليك ، إلى ان يكتسب الزيت لوناً أحمر غامقاً ، فيصفى ويحفظ في زجاجات مسدودة .

ب ـ من الداخل : يستعمل المستحلب لمعالجة اضطربات سن المراهقة (البلوغ) العضوية والنفسية ، واضطرابات الحيض (المغص وعدم الانتظام) ولتسكين الاضطرابات النفسية (هستريا ، ملانخوليا ، نويراستينيا) تصلب شرايين الدماغ (خرف شيخوخي) والنوم المضطرب ، والتبويل الليلي في الفراش . وأخيراً لمعالجة النزف الداخلي ، وتسهيل إخراج الافرازات المخاطية (الرشح ، وبلغم السعال) .. الخ .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من الازهار لكل

فنجان من الماء ، ويشرب منه فنجانان في اليوم . ويمكن ايضاً استعمال الزيت من الداخل عوضاً عن المستحلب ، ويؤخذ منه مقدار (٦ – ٨) نقط على قطعة صغيرة من السكر ثلاث مرات في اليوم.

ويستعمل نبيذ الأزهار لمعالجة البواسير ، ويعمل من نقع مقدار ثلاث حفنات من الأزهار في ثلاثة أرباع الليتر من النبيذ لمدة عشرة ايام ، يصفى بعدها، وتعصر الأزهار، ويحفظ . ويؤخذ منه مقدار فنجان قهوة صغير واحد في اليوم .

ولمعالجة التبويل الليلي في الفراش يفضل استعمال مستحلب أجزاء متساوية من الهيوفاريقون وكنبات الحقول ، وذلك بشرب فنجان واحد من المستحلب قبل الظهر ، وتقليل شرب السوائل بعد ذلك بقدر الإمكان .

لاميُون أبيض :

(اللفظة معربة ، جنس نباتات عشبية من فصيلة الشفويات ، فيه أنواع تنبت برية في بعض أنحاء الشام ، وفيه أنواع تزرع ازهرها) .

مكان النبتة : الأراضي الرطبة ، حواشي الطرق والأحراج ، السياج ، والبساتين .



لاميون أبيض
Lamium Album

أوصافها: عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠ – ٥٠) سنتيمتراً ، ساقها جوفاء ومربعة ، أوراقها بيضوية الشكل ، مسننة ومكسوة بشعيرات دقيقة ، تزهر من نيسان حتى شهر تشرين الأول

ازهاراً بيضاء كبيرة لها رائحة عطرية كرائحة العسل . وللأميون نوعان آخران يعرفان بألوان ازهارهما الصفراء والحمراء .

الجزء الطبي منها : الأزهار بدون الكأس ، مع ملاحظة وقايتها من الرطوبة بحفظها بعد التجفيف في إناء زجاجي محكم السد أو علبة من الصفيح .

المواد الفعالة فيها : مواد هلامية ومواد دابغة مع السابونين Saponin مقشعة ومساعدة للهضم .

استعمالها طبياً :

أ ـ من الخارج : تسكن آلام الحروق والبواسير الخارجية بتكميدها ثلاث مرات يومياً بزيت اللاميون الأحمر. وهويعمل بوضع كمية من الزهر الأحمر في زجاجة بيضاء ، ثم إضافة زيت الزيتون اليها إلى ان يتم غمرها ، ثم تسد الزجاجة سداً محكماً وتوضع في الشمس لمدة عشرة أيام لتصفى بعد ذلك وتحفظ في زجاجات محكمة السد .

ب ـ من الداخل : يعتبر مستحلب اللاميون الأبيض دواء نسائياً لكثرة فوائده في الأمراض النسائية ، فهو يقوي البنات في سن البلوغ (المراهقة) اللواتي يعانين فقر الدم وضعف البنية واضطراب الحيض والإفرازات المهبلية البيضاء . والحكة والحرقان الشديدان في الاعضاء التناسلية الخارجية عند مرضى البول السكري من الشيوخ ـ يزولان بعد استعمال المستحلب بأربعة ايام ، وحتى قبل ظهور أي تحسن في سير البول السكري .

ويعالج سلس البول (رشح البول غير الإرادي) وحرقان واضطرابات التبويل عند المصابين بتضخم البروستات من الشيوخ ، والتهاب المثانة وحوض الكلى ، والأرق ، والاضطرابات النفسية وضعف السمع ـ بشرب المستحلب أو صبغة الزهور . ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقتين صغيرتين

لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه (١ – ٢) فنجان في اليوم. وأما الصبغة فتعمل بنقع الأزهار في كمية تغمرها من الكحول المركز (٩٥٪) وتصفيتها بعد عشرة أيام ، ويعطى منها (٥) نقط على قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم .

ويعالج الشري وأشباهه من الطفوح الجلدية عند الاطفال ، بإعطائهم ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الأزهار ممزوجة بالعسل ثلاث مرات في اليوم .

ولمعالجة داء الخنازير يستعمل مستحلب خليط بأجزاء متساوية من زهر اللاميون الأبيض وأوراق الجوز والبنفسج المثلث الألوان ، ويعمل المستحلب بنسبة ثلاث ملاعق صغيرة لكل نصف ليتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب على جرعات متعددة في اليوم .

أعشاب المطبخ

هي أعشاب أفاويه ذات شذا خاص ، تتبّل بها الاطعمة لتحسين مذاقها وجعلها شهية . واستعمال هذه الأعشاب في المطبخ قديم ، فمنذ أخذ الانسان يطهي طعامه ، أخذ يتفنن في جعل هذه الأطعمة شهية ، خصوصاً وأن الطهي يفقد الخضار منها بعض خواصها ونكهتها . وبعض اعشاب المطبخ ينبت بريّاً ، وبعضه الآخر يزرع ليكون دائماً في متناول اليد . وأعشاب المطبخ ليست مستوطنة كلها في جزء واحد من الكرة الارضية ، بل ان الغريب منها نقل من موطنه الأول، وزرع في مختلف انحاء العالم ، حيث أصبح في كل بلد مجموعة كبيرة منها ، من مختلف الأنواع . ولما توسعت التجارة العالمية ، وأخذ الشرق الأقصى يرسل ما عنده، من انواع التوابل الكثيرة ، إلى جميع انحاء العالم ، أهمل استعمال الاعشاب ، واستعيض عنها بالتوابل من الهند والهند الصينية وغيرهما ، من بلدان الشرق الأقصى .

ولكن الدراسات الحديثة عن تغذية الانسان ، أعادت لأعشاب المطبخ اهميتها، إذ اثبت العلم ان غذاء الانسان لا يكتمل بوجود العناصر الأساسية الثلاثة (الزلال ، والنشا أو الكاربوهدرات ، والدهن) كما كان يزعم من قبل، بل إن هناك عناصر أخرى ، لا تقل عن العناصر الثلاثة المذكورة أهمية ،

في تغذية الانسان ، وان فقدان واحد منها يحدث اضراراً صحية . وهـذه العناصر اصبحت معروفة عند الجميع ، وهي الفيتامينات بجميع انواعها ، والعناصر المعدنية كالكالسيوم والحديد والبوتاس ، والصوديوم ، والفوسفور ، والنحاس ، والمنغان ... الخ .

فهذه العناصر يحتاجها الجسم ، ولا يمكنه الإستغناء عن أي منها ، دون أن يصاب بضرر صحي كبير . ويحتـاج الجسم إلى كميات كبيرة من بعضها نسبياً ، في حين انه يكتفي بوجود « آثار » فقط من بعضها الآخر.

ومن المعلوم ان هذه العناصر كلها موجودة في النباتات ، (الخضار) ، وأن الطهي يفسد البعض منها (الفيتامينات) كما يُفقد بعضَها الآخر (الأملاح المعدنية) .

وأعشاب المطبخ عادة لا تُطهى بل تضاف طازجةً ، إلى الاطعمة ، أو بعد تجفيفها وسحقها ، وبذلك تظل محتفظة بعناصرها ، وتسد ما أحدثه الطهي من ثغرات في الغذاء .

وفيما عدا ذلك فان لكل عشبة من أعشاب المطبخ شذىً « رائحة عطرية أفاوية » خاصاً ، من شأنه اذا ما أحسن استعماله ان يزيد في لذة مذاق الطعام ، ولذة المذاق « تُسيل اللعاب » ، وهـذه السيولة – تسهل الهضم كما شرحنا في مواضع مختلفة من كتب « السلسلة الطبية » .

وبعض اعشاب المطبخ يمكن الحصول عليها طازجاً في جميع الفصول تقريباً ، كالمقدونس مثلاً ، وبعضها الآخر لا يعيش طويلاً فيستعمل طازجاً في موسمه ، ثم يجفف ويسحق ويحفظ في أوانٍ زجاجية محكمة السد ، لاستعماله في غير موسمه كالزعتر والنعناع . على ان استعمال اعشاب المطبخ يحتاج الى دراية

في فن الطبخ ، وفن تقديم الاطعمة ، مزينة بالعشبة الطازجة او بمسحوقها المجفف . وسنوضح ذلك عند التحدث عن كل عشبة منها على انفراد .

ويلاحظ أخيراً ان بعض اعشاب المطبخ ، تدخل ضمن الاعشاب الطبية السابقة في هذا الكتاب ، وقد تحدثنا عنها بهذه الصفة فقط . وإذا اعدنا الآن التحدث عنها مرة اخرى ، فإن حديثنا سيتناولها من جانب صفتها الثانية ، أي من وجهة استعمالها في المطبخ فقط ، كما سنعيد رسم أشكالها ، لكي لا يضطر القارىء إلى تقليب صفحات الكتاب إلى الوراء، وإضاعة الوقت في البحث عنها .

ارطماسيا :

(وهي من الاعشاب الطبية ايضاً) .

صفاتها : خفيفة المرورة ولكن مذاقها ليس غير مقبول، مستوطنة في النصف الشمالي للكرة الأرضية.



ارطماسيا
Artemisia vulgaris
(راجع صفحة ٤٨)

استعمالها : تستعمل للتتبيل ، اوراقها الصغيرة ورؤوس فروعها الغضة والمجففة . وهي تابل ضروري فى تهيئة أطعمة انواع الطيور الدسمة (السمينة) ولحم الخنزير الدسم، لأنها تسهل هضمها كما تحسن مذاقها ، ولهذه الاسباب نفسها تستعمل ايضاً في تتبيل

الخضار الورقيـة ، من انواع (السلق واللخنة : الملفوف) والسبانخ والفطر .
كما تغلى بضع أوراق منها مع بعض أوراق من النعنع بضـع دقائق ، ويستعمل المرق لتتبيل سلطة اللحم . ولا تستعمل الأرطماسيا غضة إلا بأوراقها الصغيرة قبل الإزهار، لأن الأوراق على الغصن المزهر تصبح شديدة المرورة. وللتجفيف تقطع الاغصان قبل الإزهار بطول (٢٠ — ٣٠) سنتيمتراً وتجرد من أوراقها ، ثم تربط إلى حزم وتجفف في الهواء الطلق والظل جيـداً ، ثم تخزن في إناء زجاجي محكم السد لا ينفذ الهواء إلى داخله .

وتوجد في الأسواق ارطماسيا مجففة (ومبروشة) أو مسحوقة، واستعمالها يسهل الهضم .

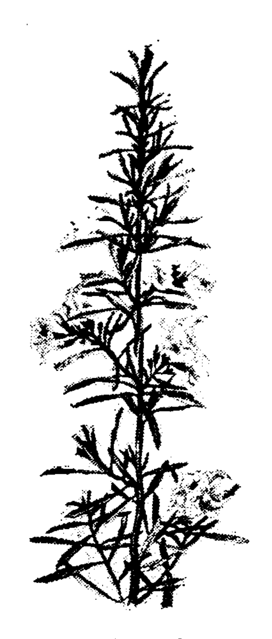
ملاحظات حول زرعها : من الممكن بـذر بذورها واستنباتها ولكن يفضل شراؤها شتلات أو (شلخات) لعشبة نامية . ولا حاجة لأكثر من عشبة واحدة فقط للزوم المطبخ ، او عشبتين على اكثر تقدير . وهي تعمر طويـلاً ويبلغ ارتفاعها اكثر من متر ، وهي تحتاج الى الكثير من الرطوبة ، وتزرع متنحية جانبـاً لكي لا تظلل على الاعشاب الاخرى بقربها ، وتحرمها من أشعة الشمس .

اكليل الجبل :

(وهي من الأعشاب الطبيـــة أيضاً) .

صفاتها : عطرية مذاقهـــا يذكر بالكافور ، موطنها الأصلي جنوب أوروبا .

استعمالها : تستعمل طازجـة أو مجففة ، ولاستعمالها ميادين واسعة ، ولكن يجب التقنين بمقدارها ، لكي لا يطغى مذاقها الشديد على كل مذاق غيره . وتستعمل بالاشتراك مع الناعمة المخزنية والبصل ، لتتبيـــل اللحوم المدهنــة ، ولحوم الطيور وحيوانات الصيد ، والأسماك وأطعمة الفطر . وهي تابل ملائم لحساء البندورة (طماطم) والصلصات ، وفي أيام الصيف تستعمل أوراقها الغضة ورؤوس فروعها. ويمكن أيضاً تجفيفها بالأساليب المعروفة ، ولكن يجب ان يلاحظ عند قطف الأوراق أن يترك للعشبة ثلاثة أرباع أوراقها ، وأن لا يقطف من أوراقها أكـــثر من ربعها . ومن المؤسف أن تجفيف الأوراق يكسبها مذاقاً مراً ، كما أنه يفقدها الكثير من مذاقها الكافوري ، وخواصها كتابـــل . وفي الأسواق مسحوق جاف للعشبة ، تصنعه المصانع يمكن استعماله في موسم الشتاء ، كما يمكن زرع عشبة واحدة في أصيص يحافظ عليها أثناء الشتاء ، وتستمد منها أوراق غضة



اكليل الجبل
Rosmarinus Officinalis
(راجع صفحة ٥٥)

طيلة هذا الموسم . وإكليل الجبل يقوي المعـــدة والأعصاب ، وينبه الدورة الدموية .

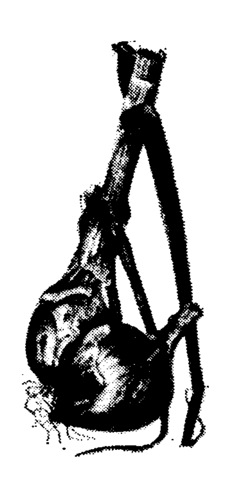
ملاحظات حول زرعها : إكليل الجبل بحد ذاته عشبة معمرة ، ولكنها لا تقاوم البرد ، بـــل تحتاج إلى مكان مشمس ، غـــير معرض للتيارات الهوائية ، وأن (تبخبخ) أرضها بالركش . وتصل العشبة في نموها إلى عـــلو متر واحـــد ، وإنبات العشبة من البذور محفوف بالصعوبة ، ولذلك يفضّل تداركها بشتلة من المشاتل المختصة ، أو بشكل (شلخة) من عشبة نامية في شهر أيار (مايو) أو حزيران (يونيو) . والعشبة تحتاج إلى ما مساحته (١٢٠٠ سم٢) من الأرض ، ويمكن ترك العشبـــة في الأقاليم المعتدلة في مكانها ، في فصل الشتاء ، أما في الأقاليم غير المعتدلة فيجب نقلها إلى أصيص ليحافظ عليها في القبو من قساوة الطقس في الشتاء ، وبدون ذلك لا تتحمـــل العشبة برد الشتاء ، ولا تعود إليها الحيوية في الربيـــع التالي . وبعض الخـــبراء يوصي بزرع العشبة منذ البداية في أصيص يتناسب مع حجمها ، ويحافظ على الأصيص في موسم الشتاء ، بوضعه في القبو ، وفي بداية الربيع يخرج من القبو ويدفن بكامله والعشبة فيه ، في المكان المشمس المخصص له ، لينقل في أواخر الخريف مرة أخرى إلى القبو وهكذا دواليك .

البصل :
(وهو من الأعشاب الطبية أيضاً) .

صفاتها : مذاقها لاذع نموذجي ، وهي منتشرة في جميع أقطار العالم (دولي) يوجد منها أنواع كثيرة ، أهمها للمطبخ الأنواع الآتية :

بصل المطبخ : Allium Cepa

بصل الشتاء المفقس : المنجب ، وقد سماه الأمير مصطفى الشهابي رحمه الله (توم قصبي) .Allium Fistulosm



البصل
Allium Cepa
(راجع صفحة ٧٣)

كراث أندلسي : Allium Ascalonium .

بصل لؤلؤي : سماه الأمير مصطفى الشهابي (بصل زراعي) : . Allium Ascalonium

استعمالها : كل طاه بل حتى كان إنسان يعرف كيف وأين يستعمل البصل ، والكل يعرف أن قشر البصل الأحمر يصبغ قشر البيض باللون العنابي ، ولكن القليلين فقط يعرفون أن هذا القشر يستعمل أيضاً لصبغ الحساء ، ومرق اللحم ، أو الصلصات الفاتحة اللون . هذا وبصل الشتاء المفقس ، أو الثوم القصبي ، والبصل اللؤلؤي ، أو البصل الزراعي ، كما يسميهما الأمير مصطفى الشهابي ـ يستعملان على الأكثر للمخللات (كبيس بالخل) . والبصل المفقس يعطي (افراخاً : بصيلات) جانبية يمكن استغلالها في موسم الصيف ،

وترفع هذه البصيلات من الأرض في الخريف ، مع ابقاء بضع منها في مكانها لتفرع في الربيع المقبل ، وتستغل مبكراً . وفي الحريف تجف أوراق البصل فوق الأرض، حين موعد جني البيصلات وإخراجها ، ولخزنها توضع في أماكن قليلة النور وإلا فرّعت اثناء خزنها . والبصلة المفرعة تفقد خواصها وتصبح عديمة الفائدة ما عدا فرعها . وقد توصلت المصانع الى تجفيف البصل وبيعه مسحوقاً في الأسواق ، والبصل بجميع انواعه مثير للشهية ، ومساعد للهضم .

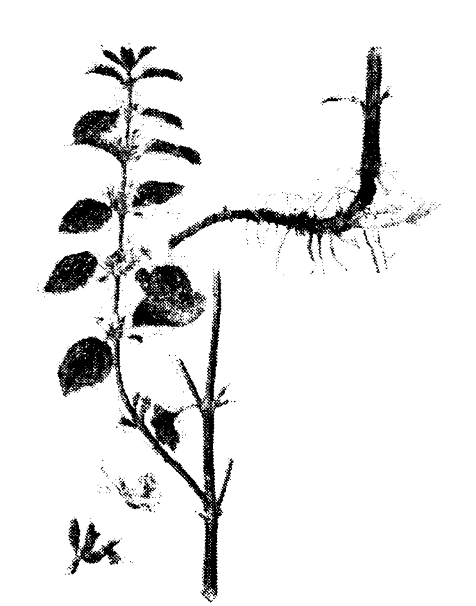
ملاحظة حول زرعها : تزرع البصيلات الصغيرة المستنبتة من البذور (قزح ـ قنار) في بداية الربيع ، وكل بصلة من الانواع الكبيرة تحتاج إلى مساحة ٤٠٠ سم٢ من الأرض ، وتكتفي الأنواع الصغيرة بأقل من ذلك .

ترنجان :

(وهو من الأعشاب الطبية ايضاً) .

صفاتها : أفاوية ، مذاقها يذكر بمذاق الليمون الحامض مع شيء من المرارة الخفيفة ، موطنها الأصلي بلاد الشرق .

استعمالها: لا تطبخ أبداً وتستعمل في الأفضل طازجة ، وهي من التوابل الخالدة للسلطات . ومن البديهي انها تشترك ايضاً في تتبيل القريشة مع اعشاب اخرى ، كما يتبّل بها حساء الخضار والصلصات، وكذلك الزبدة ـ



ترنجان
Melissa Officinalis
(راجع صفحة ٩١)

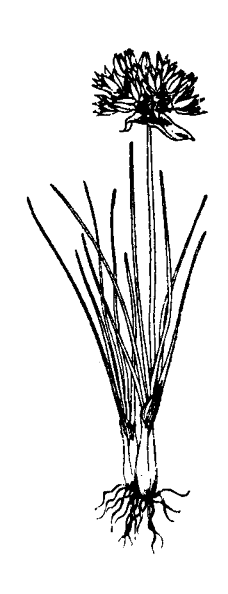
حسب الذوق الشخصي-ولها ميدان استعمال خاص في الغذاء النيء،وعلى الأخص في تتبيل الجزر والكرفس ، كما يتبل بها كومبوستو الفواكه الحلوة وكذلك (خل الكبيس). وهي تابل ممتاز لأطعمة الحميات الطبية الغذائية . والعشبة تعوض عن (برش) قشرة الليمون الحامض ، التي يوصى باستعمالها في عمل الكثير من المعجنات وغيرها .

ولتجفيف العشبة تؤخذ الاغصان قبل الإزهار ، وفي يوم جاف حار وذلك بقطعها فوق مستوى الأرض بنحو (١٢ — ١٥) سم ، ولا يجوز ان يوجد بينها فروع جافة ، خشبية ، وتربط الفروع حزماً وتجفف في الهواء ، أو ان الأوراق تقطع وتجفف بمفردها ، وهذا أفضل ، لأن التجفيف في هذه الحالة يتم بسرعة أكثر ، وبغير ذلك تفقد الأوراق لونها . وبعد تجفيفها تختزن في مجمع محكم السد للمحافظة على خواصها كتابل ، ويمكن حفظ الترنجان مع اعشاب اخرى بالملح ، وهو يقوي الشهية ويسهل الهضم .

ملاحظة حول زرعها : يمكن بذر بذورها في أصيص في شهر آذار ، هذا ومقدار عشر الغرام من البذور يكفي لبذر متر مربع من الارض، والعشبة معمرة ولا حاجة لإعادة بذرها في السنة القادمة ، ومطبخ العائلة المتوسطة يحتاج لعشبتين أو ثلاث. والعشبة منها تصل في نموها إلى علو (٦٠ — ٧٠) سم. وتنقل شتلات البذور المبذورة في نهاية شهر ايار : مايو اغرسها في الاماكن المعدة لها ، والعشبة الواحدة تحتاج لما مساحته (٩٠٠) سم^{٢} من الأرض . والأسهل من هذا شراء الشتلات جاهزة ، أو غرس (شلخات) تؤخذ من عشبة نامية في النصف الثاني من شهر نيسان (ابريل) ، أو في أواخر الصيف في شهري آب (أغسطس) وأيلول (سبتمبر) ، وغرسها .

وتجنى الاغصان من العشبة — بصرف النظر عن الزهيرات — (٢ — ٣)

مرات في السنة قبل الإزهار على قدر الإمكان . والعشبة بعد قطع الأغصان منها ، تطرُد ثانية وتكوّن اغصاناً جديدة قبل ان تتخشب الفروع .



ثوم معمر
Allium Schoenoprasum

ثوم معمر :

صفاتها : مذاقهـا منعش يذكر بالبصل أو الثوم ، وتحـوي مقداراً كبيراً من الفيتامين س C .

استعمالها : لا تستعمل إلا طازجة ولا تطبـخ أبداً لأن الطبخ يفسد الفيتامين فيها . وهي تستعمل مفرية وممزوجة بالزبدة أو مع السلطات ، أو القريشة لوحدها وممزوجة مع أعشاب أخرى . كما يضاف مفريُّها أيضاً الى الحساء والصلصات، وأطعمة البطاطس والسمك ، واللحم وأطعمة البيض . والثوم المعمر بمذاقه الخاص يلعب دوراً كبيراً في كثير من أنظمة الحمية .

ويستحسن غرسها في أصُص ٍ أو صناديق خشبية ، للاستفادة منهـا في أيام الشتاء ، حين يكون الجسم في حاجة إلى ما فيها من الفيتامين س C ، الذي يثير الشهية للطعام ، ويقوي المعدة .

ملاحظات حول زراعتها : الثوم المعمر يقاوم الشتاء ، وبذوره لا تتحمل الخزن ولا تصلح لأكثر من سنة واحدة فقط ، تبـذر بدون تخطيط في شهر (آذار – مارس) ، ومقدار نصف غرام من البذور يكفي لبذر ما مساحتـه

متراً مربعاً من الأرض . وفي شهر (أيار : مايو) ترفع البصيلات بجذورها ، وتغرس في خطوط يبعد كل منها عن الخط الآخر بمسافة ٢٠ سم . ولا يبدأ بجني الثوم المعمر إلا في شهر (نيسان : ابريل) من السنة التالية لغرسه ، وذلك بقطع الأوراق البارزة منه عند سطح الأرض مباشرة . وهذا يساعد على نمو أوراق جديدة بسرعة وقوة . ولا تقطع إلا الأوراق القوية النامية ، وإذا ظهرت براعم في رؤوس الأوراق تقرف هذه البراعم بالظفر . وفي الخريف ترفع بضع بصيلات وتغرس في أصيص توضع في مكان منور داخل البيت ، حيث يستمر نموها في فصل الشتاء ، ويمكن الحصول على أوراق غضة طازجة منها طيلة هذا الفصل . وفي مطلع الربيع تعاد البصيلات ثانية إلى الأرض في مكانها السابق .

الثوم :

(وهو من الأعشاب الطبية أيضاً).

صفاتها : الثوم في الواقع ليس من أعشاب المطبخ ، لانه لا يستعمل منه سوى فصوصه فقط ، وهي تستعمل طازجة أو مجففة ، لها رائحة ومذاق لاذعين نموذجيين ، بفضل ما تحتويه من زيوت طيارة ، موطنها الأصلي بلاد غرب آسيا.

استعمالها : يتبع ذلك الذوق الشخصي ، ورائحته التي لا يستسيغها كثير من الناس ، لا تمنع من استعماله كتابل باعتدال . ويمكن تجنب انتشار



الثوم
Allium Sativum
(راجع صفحة ٩٩)

رائحته مع النفَس من الفم ، إذا استعمل بشكل فص واحد يقطع ، ويدهن بمقطعه طبق السلطة أو قصرية الحساء . وإذا أريد استعماله في الطبخ ، يقطع فصه إلى شرائح صغيرة تقلى قليلاً بالزيت الحامي قبل إضافتها الى الطعام في الطبخ ، أو أن الفص يهرس جيداً قبل إضافته الى الطبخة . أما استعمال الثوم كتابل بغير هذه الطرق ، وعلى الأخص إذا استعمل بإفراط كما هو الحال في بلادنا العربية ، فلا بد من أن يعقبه انتشار رائحته (الكريهة) مع النفَس من الفم ، ومن الجلد مع العرق إلى ان تتبخر جميع زيوته الطيارة من داخل الجسم ، وقد يستمر تبخره أكثر من يوم . ويساعد على تخفيف رائحته من النفس شرب قدح من الحليب ، أو مضغ عرق من المقدونس الطازج ، أو حبة قهوة ، هذا ويوجد في الأسواق ثوم جردته المصانع من رائحته ، وصنعت منه مسحوقاً جافاً كالملح .

وإذا استعمل الثوم باعتدال حسّن مذاق اللحم الضاني المدهن ، ولحوم حيوانات الصيد البري ، والصلصات والسلطات والقطاني (فول ، عدس ، حمص .. الخ) والمايونيز .

والثوم يساعد الهضم ويمنع تكوين الغازات ، ويخفض ضغط الدم المرتفع ، وبالرغم من فوائده هذه فإنه أكره تابل عندي على الاطلاق . وعندي أنه لا يجوز لمن يحتك بسبب مهنته بالناس ويتقرب منهم ، كالطبيب والحلاق والممرض مثلاً ، أن يأكلوا الثوم ويفرضوا على غيرهم استنشاق « عبيره » !.

ملاحظات حول زرعها : يزرع الثوم ويتكاثر بغرس فصوصه أو بصيلاته الصغيرة ، التي تتكون في داخل ازهارها بعد عقدها ، وهي تغرس إما في بداية الربيع ، أي في شهر آذار – مارس أو نيسان ، أو في الخريف في شهر تشرين أول : اكتوبر ، وفي هذه الحالة يجب وقايته من الجليد في الشتاء. ويكفي

لمطبخ العائلة زرع (١٠ – ٢٠) فصاً تغرس في بعد (١٥) سم ، وفي صفوف يبعد بعضها عن بعض مسافة (١٥) سم ايضاً ، وفي شهري (تموز : يوليو ، وآب : اغسطس) يتم نضجه ، اذ تجف وتصفر أوراقه البارزة فوق سطح الأرض ، فترفع الرؤوس وأوراقها من الأرض ، وتفرد فوق الأرض في الشمس الى أن تجف جيداً ، ثم تجدل بحزم للتخزين .

ونكرر أن في الأسواق ثوماً مجففاً ، وآخر مسحوقاً ، وثالثاً على شكل ملح الطعام من انتاج المصانع الخاصة .

جرجير = حرف = قرة العين :

(والنبتة من الأعشاب الطبية ايضاً) .

صفاتها : لا تنبت إلا برية على ضفاف نهر أو نبع جار ، والرشاد افضل منها مذاقاً كتابل .

استعمالها : تماماً كما يستعمل الرشاد ، وهي في الربيع تنقي الدم .

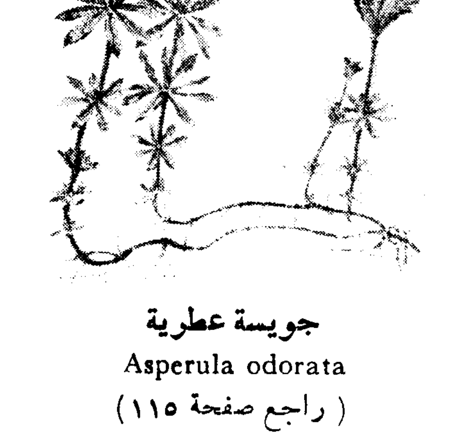


جرجير = حرف = قرة العين
Nasturtium officinale
(راجع صفحة ١١٦)

جويسة عطرية :

(وهـي من الاعشاب الطبيـة ايضاً) .

صفاتها : عطرية جداً مذاقهـا خفيف المرارة ، تنبت بريـة ويمكن استنباتها في الحديقة .



جويسة عطرية
Asperula odorata
(راجع صفحة ١١٥)

استعمالها : تستعمل طازجة فقط للتنبيل ، والمجففة منها تستعمل لعمل المستحلب (شاي) ، والشائع عنهـا انها تابـل **للخمر** فقط ، والجويسة تختلف في شيء واحد عن باقي أعشاب التوابل، وذلك ان شذاها يبلغ ذروته إذا تركت تذبل قليلاً قبل الاستعمال ، في حين ان سائر الاعشاب غيرها ، على العكس من ذلك تماماً .

والجويسة يمكن استعمالها في المطبخ ايضاً، بمقادير صغيرة جداً في كومبوستو الفواكه رالحلويات ، والسلطات المعتدلة، والأغذية النية، فعطرها اللطيف يحسن مذاق هذه الاطعمة كلها . وهو شيء تابع للذوق الشخصي طبعـاً ، وعلى كل يمكن تجربته واختياره كما يمكن لهذا الغرض استعمال الجويسة المجففـة ايضاً . ومستحلب (شاي) الجويسة الجافة ينقي الدم، ويدر البول، ويسكن الاعصاب، والبعض يصفه لاضطرابات الكبد .

ملاحظات حول زرعها : يحتاج مطبخ العائلة لشتلتين او ثلاث ، يمكن الحصول عليها من (شلخات) من عشبة نامية في شهر نيسان : ابريل ،

والجويسة تنبت في الغابات برية أي في أرض نصف مظللة ، وتغرس في الحدائق ايضاً في ظل اشجار تظللها ، والعشبة الواحدة تحتاج الى ما مساحته (٢٠ × ٢٠) سم٢، ويصل علوها إلى (٢٠) سم. وفي السنة الأولى لغرسها تترك على راحتها ، ولا تؤخذ منها أوراق قبل السنة الثانية ، وقبل إزهارها في هذه السنة ، وذلك بأن يؤخذ منها جزء من الاوراق ورؤوس الاغصان لا كلها . وما يفيض منها عن الاستعمال الآني يمكن تجفيفه ، بربطه حزماً صغيرة تعلق في الهواء ، ولكن الاوراق الجافة لا تبشر بنجاح كبير ، إلا في استعمالها لعمل المستحلب (الشاي) .

حبق :


حبق
Ocimum Basilicum

صفاتها : عشبة عطرية أفاويهية لها مذاق يقرب من مذاق الفلفل ، موطنها الاصلي المناطق الحارة في افريقيا وفي آسيا .

استعمالها : لها مجالات استعمال متعددة، ويجب الاحتراس في استعمالها، وعلى الاخص في استعمال أوراقها الغضة، لأن لها مذاقاً أفاويهياً شديداً.

ولذلك يلعب الحبق دوراً هاماً في الحميات الغذائية ، فهو باشتراكه مع ندغ البساتين ، وإكليل الجبل (حصا البان) يعوض عن الفلفل في تتبيل الاطعمة . ويستعمل الحبق كتابل في الحساء (شوربا) والخضار الغضة ، والصلصات، وفي تتبيل اطعمة اللحوم ، وخصوصاً (الراكو) ولحم الضأن ،

والطواجن والفاصوليا البيضاء . أما لحوم الأسماك فتتبل بمزيج منــه ومن عشبي ندغ البساتين ، وإكليل الجبل . وتستعمل أوراقه الغضة في ايام الصيف مفرية (مفرومة) ، ويمكن زرع الحبق في إصص الزهور ، لأجـل استعماله ايام الشتاء ، والأوراق الصغيرة يمكن تجفيفها ، ولهذا الغرض تقطع رؤوس العشبة ،وتضم حزماً بعضها الى بعض وتعلق في الهواء الطلق والظل الى أن تجف تماماً ، ثم (تفرط) من الاغصان وتخزن في إناء زجاجي محكم السد لا يدخل الهواء الى داخله ، لكي لا تفقد شيئاً من أفاويهيتها. ولتجفيف الاوراق بسرعة تقطف عن الاغصان بكل احتراس، وبدون ضغط عليها يصيبها بعطب ويفسدها ، ثم تجفف فوق ورق نظيف .

هذا ويوجد الحبق بشكل مسحوق مجفف يباع في الاسواق ، وهــو يثير عملية الهضم ويطرد الغازات المعوية ويسكن الأعصاب .

ملاحظات حول زرعها : تبذر البذور بعد انتهاء موسم البرد ، بخطوط تبعد عن بعضها مسافة (٢٠ – ٣٠) سم ، وبعد نمو (الشتل) تنزع هــذه لتشتل في الأماكن المخصصة لها . ويلاحظ ان الحبق شديد التأثر بالبرد ، وله نوعان: احدهما صغير الورق يصلح للمناطق المعتدلة ، وثانيهما اوراقــه ثلاث ويصلح للمناطق القارسة. هذا والبذور تحافظ على قوة إنباتها لمدة ثلاث سنوات ويجب ريها باستمرار أثناء نموها ، والعشبة النامية منها تصل الى ارتفــاع (٣٠ – ٦٠) سنتيمتراً .

حشيشة الملاعق :

أو (ملعقية) .


حشيشة الملاعق
Cochlearia Officinalis

صفاتها : تابل لاذع ، مذاقه فيه شيء من المرورة والملوحة معاً ، تنبت حتى في الشتاء في الأراضي المالحة .

استعمالها : تستعمل وهي غضة فقط ، وعرف منذ القدم أنها تكافح مرض (الأسكربوت) وتحول دون ظهوره . وقد اكتشف العلم الحديث أنها غنية بالفيتامين (س C)، ولذلك تستعمل منذ ظهور أوراقها الأولى في بداية الربيع،ولكن بمقادير قليلة لشدة مذاقها . وهي تستعمل مفرية لتتبيل الزبدة مع لسان الثور والثوم المعمر ، ويمكن استعمالها لتتبيل اللبن الرائب والأطعمة من الجزر ، كما يمكن استعمالها مع البطاطس المسلوقة إذ تكسبها مذاقاً لاذعاً . وتضاف الى السلطات الخضرية بضع أوراق مفرية ، كما يمكن عمل سلطة من أوراقها الفتية لوحدها . وعلى العموم يمكن استعمال أوراق حشيشة الملاعق ، حيث يستعمل الجرجير الحاد المذاق ايضاً . وفي الأنظمة الغذائية للحمية التي يمنع فيها استعمال ملح الطعام ، والتوابل الأخرى يستعاض عنها بحشيشة الملاعق ، لأنها تغطي على الطعم (الفاهي : بدون ملح) في غذاء الحمية . وأوراق حشيشة الملاعق لا تستعمل

إلا غضة ، لأن التجفيف يفسدها ويفقدها أفاويهيتها ، ولا حاجة أيضاً لهـذا التجفيف لأنه يمكن الحصول على أوراق غضة من العشبة حتى في وقت تساقط الثلوج ، ويمكن المحافظة على الأوراق ايضاً لمونة الشتاء ، أو للسفرات البحرية الطويلة ، بتمليحها كما سيأتي شرحه فيما بعد .

ملاحظات حول زرعها : تبذر بذورها في نهاية شهر نيسان (ابريل) أو بداية أيار (مايو) ، ويمكن بذلك اخذ محصول منها في السنة نفسها ، والأفضل ان تبذر البذور في نهاية الصيف في أواخر (آب : اغسطس) أو بداية ايلول (سبتمبر) ، وهكذا يمكن الحصول على الأوراق الغضة في بداية الربيع القادم . ومقدار نصف غرام من البذور تبذر ما مساحته متر مربع من الارض . وتبذر البذور سطحياً وفي خطوط تبعد عن بعضها مسافة (٢٠ — ٣٠) سم ، والعشبة تصل الى علو (٣٠ — ٤٠) سم وتفرد بعد نبتها ، فلا يترك إلا عشبة واحدة منها في كل (٢٠) سنتمتراً . وحشيشة الملاعق تنبت في نصف الظل أو حتى في الظل التام ، وتتطلب أن تظل أرضها رطبة .

حماض صغير :

(وهي من الأعشاب الطبية أيضاً).

صفاتها : مذاقها حامض منعش مع مرارة خفيفة، غنية جداً بالفيتامين (س C) تنبت أيضاً برية .

استعمالها : تستعمل طازجة فقط، وهي معروفة كعشبة برية ، ولكن يمكن زرعها واستنباتها كغيرها من الأعشاب المزروعة . وهي كتابل تتلاءم مع غيرها في تتبيل القريشة والسلطات ، كما تستعمل أيضاً لتتبيل أنواع الحساء ، والصلصات البيضاء للحوم المشوية والأسماك . والبعض



حماض صغير
Rumex Acetosa
(راجع صفحة ١٣٣)

يمزجون الحماض مع السبانخ لطبخها معاً ، وفي هذه الحال يستحسن أن يصب فوق الحماض الماء الغالي ، ويترك بداخله بضع دقائق ثم يفرغ الماء عنه ، لأنه يحسن مذاقه . ويمكن الحصول على أوراق غضة فتية من الحماض طيلة أيام الصيف، أما الأوراق القديمة فمذاقها مر بشدة ، ولا تصلح للاستعمال. والحماض ينقي الدم ويقوي الشهية ، ويسهل الهضم ولا يجوز استعماله في بعض حالات المرض ، وقد ذكر ذلك في البحث الطبي عن العشبة .

ملاحظات حول زرعها : لا يحتاج مطبخ البيت لأكثر من (٣ — ٤) عشبات من الحماض ، يمكن الحصول عليها في شهر نيسان (أبريل) بشكل (شلخات) من عشيبات نامية عمرها (٣ — ٤) سنوات . وإذا استحال

ذلك تبذر بذورها في شهر نيسان (أبريل) في خطوط يبعــد أحدها عن الآخر مسافة (٢٥ سم) ، ومقدار غرام واحد من البذور يكفي لما مساحتــه متر مربــع من الأرض . وتفرد الشتلات بعد إنباتها بإخراجهــا من الأرض ، وترك شتلة واحدة فقط في كل (١٢ — ١٥) سنتيمتراً . والحماض يتطلب الري بانتظام ، ويمكن جني الأوراق من العشبة ، بعد البذر بمدة (٩ — ١٠) أسابيع ، على أن لا تقطف في مرة واحدة أوراق كثيرة من عشبــة واحدة . وبعد ان يفوت أوان جني الحماض الصغير ، يحل مكانه الحماض البستاني الكبير .

حماض بستاني كبير :

(والعشبة كسابقتها من الأعشاب الطبية أيضاً) .

صفاتها : كسابقتها وهي تعيش في الشتاء ، ويبــدأ بجني اوراقها في شهر تشرين الأول (اكتوبر) أي بعــد انتهاء الحماض الصغير .

استعمالها: كالحماض البستاني الصغير.

ملاحظات حول زرعها : يمكن زرعها في شهر نيسان (أبريــل) (شلخات) من عشبة نامية ، وقبــل أخذ الشلخة تقطع العشبة الى ما فوق سطح الأرض بنحو (١٠) سنتيمترات . ويمكن استنبات الحماض الكبير ببذر بذوره كما وصف في الحماض الصغير ، ومقدار غرامين من بذور الحماض الكبير يكفي لبذر ما مساحته متر مربــع من الأرض .



حماض بستاني كبير
Rumex Patientia

حي العالم المنعكس :

صفاتها : منعشة ، مذاقها خفيف الحموضة ، تنبت ايضاً برية .

استعمالها: لا تستعمل إلاطازجة، أوراقهـا اللحمية تستعمل باقتصاد كبير ، تمزج كتابــل في السلطات والحساء وصلصات الاعشاب، والأطعمة من لحم حيات البحر (حنكليز) ، والأسماك المدهنة ، والأغذية النية ، وأطعمة الحميات الطبية الغذائيـة ، وتمزج احياناً مع فجل الخيل (خردل الالمان) والثوم المعمر ، وتعطى مفرية عوضـاً عن المقدونس فوق البطاطس الحديثة ، ولا يمكن تجفيف العشبة .



حيّ العالم المنعكس
Sedum Reflexum

ملاحظات حول زرعها : يحتاج مطبخ العائلة لعشبة واحدة او عشبتين ، ويمكن الحصول عليهما من المشاتل ، لأن عشبة حي العـالم المنعكس ، من النباتات التي تستعمل لتزيين حدائق الزهور الحجرية — (الازهار التي تنبت بين الصخور) — ويؤخذ من النبتة (شلخة) في شهر نيسان (ابريل) او شهر أيلول (سبتمبر)لغرسها ،على ان كل غرسة منها تحتاج لمساحة (٢٠ × ٢٠)سم٢ من الأرض ، والعشبة لا تعلو الى اكثر من (٢٠) سم ، ويمكن جني الاوراق ورؤوس الاغصان من العشبة قبل تكوين براعم الزهر .

خزامى معروفة :

(وهي من الأعشاب الطبية ايضاً) .

صفاتها : تستعمل بالتقنين ، وهي كتابل غير معروفة كثيراً ، مذاقها مر لاذع ، موطنها الأصلي في الجنوب الشرقي من أوروبا حيث تنبت بريّة .

استعمالها : العشبة معروفة ومحبوبة بشذا أزهارها ، وهذه الأزهار إذا جففت ووضعت في كيس من الكتان أو الشاش ، ووضع الكيس داخل « خزانة الملابس والبياضات » أكسبها رائحة عطرية ووقاها من العث .



خزامى معروفة
Lavandula Officinalis
(راجع صفحة ١٤٣)

وفيما عدا ذلك ، فإن العشبة يمكن تصنيفها في قائمة الأعشاب التوابل ، ولكنها لا تستعمل إلا بمقادير صغيرة جداً ، ودائماً ممزوجة مع أعشاب اخرى كالسنوت ، وندغ البساتين ، والناعمة المخزنية ، لعمل الصلصات وحساء السمك والطواجن . وتستعمل مع أعشاب اخرى ايضاً لتتبيل الزبدة ، وتستعمل مع المرعر لتدخين اللحوم للحفظ ، ويستعمل منها أوراقها الفتية الغضة ، ورؤوس الفروع حتى وقت الإزهار ، وليس إلى ما بعد ذلك ، ولا يمكن تجفيفها والاحتفاظ بها .

أما الأزهار فتقطف وتجفف بسرعة ، لكي لا تفقد لونهـا الأزرق ، وتستعمل للتعطير كما ذكرنا سابقاً ، كما يمكن إضافتها ايضاً الى مـاء الحمام ، ويعمل من الأزهار (مستحلب : شاي) يسكّن الأعصاب ويقويها .

ملاحظات حول زرعها : تزرع عادة في الحدائـق والمتنزهات كإطار لأحواض الأزهار ، ويبلغ ارتفاعها حتى نصف المتر .

أما لحاجة المطبخ فيكفي زرع عشبة واحدة أو اثنتين ، وتبذر بذورها في شهر (آذار : مارس) في أصيص للزهر ، وبعد نبتها تنقل الشتلات في أواخر شهر (ايار : مايو) ، الى الاماكن المخصصة لها وتغرس ، وبين كل واحـدة وأخرى مسافة (٢٠) سنتيمتراً ، وما يتبقى من البذور تظـل صالحة لمدة سنتين . ويمكن ايضاً زرع (شلخة) من عشبة نامية بعـد تقصيرها جيداً ، وبعد جني الأزهار تقصر العشبة جيداً في شهر (آب : اغسطس) حين تفرع فروعاً جديدة ، تكون أفضل لمقاومة برد الشتاء من الفروع القديمة ، وعلى كل يجب وقاية العشبة من الجليد ، بتغطيتها بالأغصان في موسم الشتاء .

رجلة ، بقلة ، فرفحين :

صفاتها : منعشة ، ومذاقهـا فيه شيء من الملوحة ، موطنها الاصلي آسيا الصغرى .

استعمالها : تعتبر ايضاً من الخضار ، وتطبخ بطرق مختلفة ، ولكنها كتابل، تستعمل أوراقها الغضة الطازجة فقط ، بإضافتها الى السلطات وأنواع الغـذاء



رجلة ، بقلة ، فرفحين
Portulaca Sativa

النيء . ومذاقها العطري المالح يلائم استعماله في صنع المقانق ، وتتبيل أغذية الحميات الطبية ، كما يتلاءم أيضاً مع القريشة ، فتضاف أوراقها المفرية مـع أعشاب اخرى لتتبيلها. والأوراق بعد (تحميسها) قليلاً يمكن اضافتها كتابل الى بعض انواع الحساء . والرجلة تكافح الحموضة في المعدة ، ولا يمكن تجفيف أوراقها ، ولكنه من الممكن حفظها في الملح ، كما سيأتي شرحه فيما بعد .

ملاحظات حول زرعها : العشبة تحتاج لمكان مشمس ومحمي من تيارات الهواء ، وتبذر بذورها منذ شهر أيار (مايو) حتى شهر أغسطس (آب) ، على دفعات متتالية بفاصل (٤) أسابيع بينها ، وذلك في صفوف يبعد احدهـا عن الآخر مسافة (٢٠) سم . ولا تغطى البذور بعد بذرها بالتراب ، بـل يضغط فوقها بلوح أو قطعة من الخشب فقط ، ومقـدار نصف غرام من البذور يكفي لبذر ما مساحته متر مربـع من الأرض ، وتحتفظ البذور بقوة إنباتهـا لمدة سنتين . وعند ظهور الشتلات تفرد بنزعها ، حتى لا تبقى إلا شتلة واحدة في كل (٨ – ١٠) سم ، والشتلات المنتزعة يمكن استعمالها حالاً في المطبخ. ويبدأ بجني الشتلات بعد ثلاثة أسابيع ، ويتوقف الجني عندما تبدأ العشبة بالإزهار ، لأن أوراقها تصبح بعد ذلك مرة المذاق . والرجلة تتطلب الري المستمر ، واذا قطعت اغصان العشبة في الخريف يمكن ان تفرع ثانية في الربيع المقبل ، ولكن يفضل دائماً زرعها سنوياً من جديد .

رشاد :


رشاد
Lepidium Sativum

صفاتها : مذاقهـا لاذع خفيف يذكّر بمذاق (فجل الخيـل : خردل الألمان) وموطنها الأصلي الشرق .

استعمالها : تستعمل وهي طازجة وطرية فقط ، وميدان استعمالها ليس متسعاً كغيرها من أعشاب المطبـخ ، وأفضلهامذاقاً الأوراق الحديثة الغضة ، وتعمل منهاسلطة لذيذةجداً. وتستعمل كتابل في سلطـات الخس والبندورة (طماطم)،كما تستعمل لعمل صلصات مع أعشاب أخرى ولتتبيل الحساء ،

والسندويش من البيض المسلوق أو مفرية مع الزبدة ومع اللحوم الباردة أو البيض المخفوق ، كما تستعمل للتزيين أطباق الأطعمة الباردة . وهي من أول الأعشاب التي تنبت مبكراً في الربيع، وهي في هذا الوقت من أيام السنة مقبولة جداً. ويستحسن أن تكون متوفرة طيلة أيام الصيف، ولهذا الغرض تبذر بذورها على فترات متعاقبة ، وهي تنبت بسرعة خلال بضعة أيام ، مما يجعل بذرها ممكناً في صناديق خشبية توضع في المطبخ ، لتنبت وتستعمل في أيام الشتاء .

ملاحظات حول زرعها : تبذر بذورها في أواخر شهر آذار (مارس)، أو بداية نيسان (أبريل)، وذلك بصفوف تفصل بينها مسافة (١٠– ١٢) سم. ومقدار غرام واحد ونصف الغرام من البذور يكفي لبذر ما مساحته متر مربع من الأرض ، يبذر سطحياً ولا يغطى بالتراب بل يضغط فوقه بقطعة خشب . وهي لا تحتاج الى الكثير من الشمس وتنبت جيداً في أمكنة نصف مظللة . ويكرر البذر كل اسبوعين، وبذلك يمكن الحصول على أوراق طازجة باستمرار . والبَذرة الأخيرة تكون في نهاية شهر حزيران (يونيو) أو بداية تموز (يوليو) ، ويمكن حفظ البذور المتبقية لاستعمالها في السنة التالية . ويبدأ بقطف المشبة بعد بذر بذورها باسبوعين أو ثلاثة اسابيع ، إذ يبلغ ارتفاعها (٦ – ٨) سنتيمترات ، وتفقد المشبة خواصها كتابل عندما تظهر فيها براعم الزهر .

الزوفا اليابس :

(أو أشنان داود) ، وهي من الأعشاب الطبية أيضاً .

صفاتها : أفاويهية ، مذاقهـا ضعيف المرارة ، وتنبت برية أيضاً ، موطنها الأصلي حوض البحر المتوسط.

استعمالها : تستعمل طازجـة أو مجففة ، وتستعمل كثيراً في تتبيـل الأغذية النيئة وفي الحميات الطبيـة الغذائية ، وكذلك كغيرها من أعشاب التوابـل في تتبيل السلطات ، (وعلى الاخص سلطة الكرفس) ، وسلطـة البندورة (طماطم)،كما تمزج مع توابل القريشة . ويصنع منهـا على الأخص صلصة ممتازة لأطعمة اللحوم «راكو» وكريات الكبد وحساء البطـاطس وأطعمته .



الزوفا اليابس
Hyssopus Officinalis
(راجع الصفحة ٥٩)

وللاستعمال الآني تؤخذ الأوراق الفتية ورؤوس الفروع حتى وقت الإزهار ، والطـازج منهما أشد شذى وأفاويهية من الجاف . وللتجفيف تقطف الأوراق بمفردها أو تقطع الأغصان ، وتربط حزماً وذلك قبيل موعد الإزهار لتعليقها في الهواء الطلق . ومن المهم في حفظ هـذه الأوراق الجافة على الأخص سد مجمعها سداً محكماً لا يتسرب منه الهواء ، وإلا فقدت خواصها كتابل بسرعة . والزوفا مقوية كما أنها منعشة .

ملاحظات حول زرعها : يمكن بذر بذورها في شهر آذار (مارس ،) ولا تغطى البذور بعد بذرها إلا بطبقة رقيقة جداً من التراب. ويكفي جزء من الغرام من هذه البذور لبذر ما مساحته متر مربع من الأرض . والمطبخ العائلي لا يحتاج في الواقع لأكثر من عشبة واحدة فقط ، لذلك يفضل الحصول عليها في شهر نيسان (ابريل) (شلخة) من عشبة نامية . وإذا تم ذلك في الخريف وجب قطع اغصان العشبة وتقصيرها إلى النصف ، قبل غرس (الشلخة) في المكان المخصص لغرسها ، وهي تحتاج إلى مساحة (٢٠ × ٣٥) سم٢ من الارض . وفي السنة الأولى لا يؤخذ شيء من أغصان العشبة النامية ، وفي السنة الثانية يمكن قطع أغصانها بكاملها لتجفيفها بالسرعة الممكنة .

سرفيل :

(مقدونس افرنجي) .

صفاتها : تابل عطري مذاقها يذكر قليلاً بالانيسون ، مع شيء من الحلاوة في مذاقها ، موطنها الأصلي جنوب روسيا .

استعمالها : تستعمل عادة غضة طازجة ، ويوجد منها مسحوق مجفف صنعته المصانع ويباع في الاسواق . وينحصر استعمالها في ايام الربيع وأيام الصيف حين تكون الاوراق والفروع غضة طرية ، يصنع منها حساء لذيذ . ويستعمل السرفيل مفرياً فوق ساندويش



سرفيل
Anthriscus Cerefolium

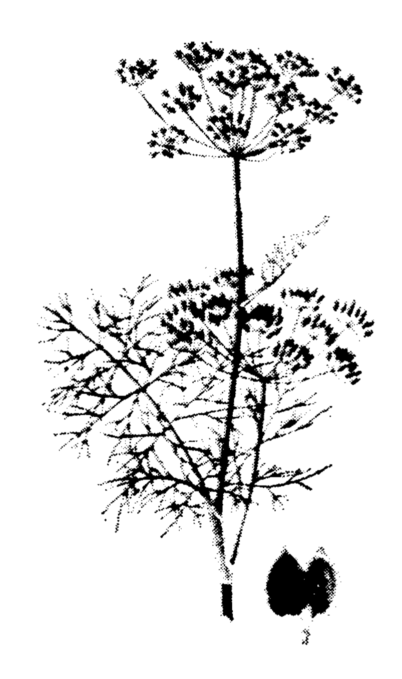
بالزبدة، كما يمزج مع اعشاب أخرى بالزبدة والقريشة. وهو يلائم سلطة البندورة (طماطم) بوجـــه خاص ، كما يلائم سلطة الجبنـــة وبعض أطعمة البيض (مخفوق ، عجة) أيضاً ، ويعمـل منه صلصة ممتازة للأطعمة المصنوعة من لحم الاسماك. هذا والسرفيل مدر للبول.

ملاحظات حول زرعها: يجب بذر السرفيل كل سنة من جديد ، ومن الشروط الهامة في إنبات بذوره أن لا تغطى هذه بعد بذرها إلا بطبقة رقيقة جـداً من التراب ، ويبدأ ببذر البذور في شهر آذار (مارس). ويكفي غرام واحد من بذوره لبذر مـــا مساحته متر مربــع من الأرض ، ويبذر بصفوف يبعـد أحدها عن الآخر مسافة (١٥ — ٢٠) سنتيمتراً . وأفضل موعد لقطفها هـو عندما تبلغ نبتتها علو (٢٥ — ٣٠) سنتيمتراً، والنبتة تصل في نموها الى ارتفاع (٥٠ — ٦٠) سنتيمتراً ، ولكنها تفقد فائدتها وصلاحها كتابل عندما تبــدأ بالإزهار ، لذلك يُحال دون إزهارها بقطع براعم الزهر قبل تفتحها. وللحصول دائماً على عشبة غضة يوصى ببذر بذورها على دفعات متوالية—كل اربعة أسابيع— اما البذور التي تبقى بعد انتهاء الموسم فيمكن استعمالها في السنة التالية. والسرفيل يتطلب الري باستمرار ، ويمكن للذين يعجبهم مـذاق السرفيل أن يبذروه في شهر أيلول (سبتمبر) في أصيص كأصيص الزهور ، ثم يوضع في المطبخ حيث ينبت وينمو في أشهر الشتاء .

سنوت :



(والنبتة من الأعشاب الطبية) .



سنوت
Anethum Graveolens
(راجع صفحة ١٩١)

صفاتها : عشبة أفاويهية نموذجية ، لطيفة الرائحة والمذاق ، وطنها الأصلي بلاد حوض البحر المتوسط ، كانت في السابق تستعمل أوراقها ورؤوس فروعها الطازجة ، وأخيراً أخذت معامل خاصة في تجفيفها وإنزالها الى السوق في فصل الشتاء مجففة ومسحوقة .

استعمالها : للعشبة شذىً ومذاق خاصّان يسيطران على مذاق الأطعمة التي تضاف اليها وهي طازجة . ولها في المطابخ الإفرنجية ميدان استعمال واسع ، إذ تستخرج منها صلصة خاصة تستعمل لتتبيل لحم البقر ولحم الحنكليز (حيات البحر) والجمبري (قريدس) والسرطان (سرطعون) ، كما يتبل الحساء والزبدة بأوراق غضة مفرية (مفرومة) . وكذلك تمزج مع سلطة الخيار لتنويع مذاقها . وتضاف أوراق السنوت بكميات معتدلة الى سلطة البندورة (طماطم) والخس وإلى القريشة (الجبنة التي تتكون من تخثر الحليب) ، كما تضاف أيضاً الى الفطر (شامبيون) ، وفي جميع هذه الحالات لا يجوز طبخ العشبة ، بل تضاف الى الطعام بعد نضجه وهي طازجة ومفرية (مفرومة) .

وأهم ميدان لاستعمال السنوت هو ميدان (الخضار الكبيس) مع الخل

والخردل ككبيس الخيار، واللقطين (قرع)، أو الكبيس المختلط (مشكل) من مختلف انواع الخضار . فالسنوت لا يستغنى عنه أبداً في تحضير هـــذه المكبوسات (المخللات) الإفرنجية التي نبتاعها من محلات البقالة الراقية بأثمان باهظة ونبتهج لمذاقها .

والسنوت تجففه المصانع في أفران خاصة ـ لأن تجفيفه بالطريقة المنزلية المعتادة يسبب فقـدان جزء كبير من بذوره . وللحصول على هذه البذور تقطع العشبة من أعلاها قبل نضوج البذور ، وتفرد فوق ورق نظيف حيث تنضج البذور ، وتنفصل (تهر) من تلقاء نفسها، فتجمع وتخزن في اناء زجاجي محكم السد . وعند الاستعمال تهرس (تدق) البذور مع قليل من الملح وتستعمل بذرّهـــا (رشها) فوق الأطعمة أو مزجها معها . أمـــا إذا تركت البذور لتنضج على عشبتها فإنها تسقط بعد نضوجها فوق الأرض حيث تنبت في الربيـــع القادم ، فتنزع من مكانها غير المناسب لتغرس (تشتل) حـالاً في مكان آخر مناسب . ويلاحظ أن يتم ذلك والشتلة ما زالت صغيرة ، لأنها بازدياد نموها يمتد منهـــا جذر شاقولي الى باطن الأرض ويصبح من المتعذر نزعها . والسنوت عـلاوة على أنه يحسن الشهية بفضل شذاه العطري ، فإنــه يسهل الهضم أيضاً ويهدىء الأعصاب .

ملاحظات حول زرع العشبة : يمكن زرع بذورها في شهر نيسان (ابريل) ، ومن المستحسن أن تبذر على فترات (٤ ــ ٦ اسابيـع) لتظـل متوفرة طيلة الصيف وهي طازجة ، ويكفي مقدار (٥) غرامات من البذور لبذر متر مربع من الأرض ، والبذور تحتفظ بقوتها الإنباتية لمدة سنة، وبذلك يمكن بذرها في السنة التالية بنجاح أيضاً . هـذا وتترك شتلتان من السنوت بدون استغلال ، لتكون متوفرة وقابلة للاستعمال في موسم (كبس الخيار والمكبوسات الأخرى) .

شمرة :

(وهي من الأعشاب الطبية ايضاً) .

صفاتها: عطرية المذاق مع حلاوة تذكر بمذاق الانيسون ، موطنها الاصلي جنوب أوروبا وحوض البحر المتوسط .

استعمالها : تستعمل أوراقها وهي غضة طازجة فقط ، وفيما عدا ذلك تستعمل بذورها ، وأما اغصانها الضخمة فيمكن استعمالها كخضار للطبخ . وتستعمل بذورها منذ القدم لتتبيل الخبز ، كما تضاف البذور ايضاً الى اعشاب الكبيس . وأغصانها الضخمة تستعمل في البلاد الطليانية كخضار للطبخ ، وتورد لهذا الغرض الى البلاد الاوروبية في الشمال ، وتسمى باسمها الايطالي (فينوتشي Finocchi) ، ويزعم انها نوع من الخضار ، وهي اغصان لعشبة الشمرة فقط . وأوراق العشبة ورؤوسها الغضة تستعمل مفرية لتتبيل السلطات والصلصات ولحوم الأسماك ، مع التقنين بكمياتها لكي لا يطغى مذاقها القوي على مذاق غيرها — وكذلك تستعمل الاوراق الغضة مع المقدونس لتزيين أطباق المآكل الباردة . وذلك في ايام الصيف فقط ، لأن أوراق الشمرة وأغصانها لا تصلح للتجفيف . وتحفظ بذورها الجافة في أوان زجاجية محكمة السد ، ويصنع من البذور مستحلب



شمرة
Foeniculum Vulgare
(راجع صفحة ١٩٧)

(شاي) يمكن إعطاؤه حتى للرضع – راجع البحث الطبي عن الشمرة – .

ملاحظات حول زرعها : إنها عشبة معمرة ، ولكن لا يجوز الابقاء عليها لأكثر من سنتين ، وتبذر بذورها في السنة الاولى في مكان معرّض للشمس ، وفي خطوط تبعد عن بعضها مسافة (١٥) سنتيمتراً ، وذلك في شهر ايار (مايو) . وفي الربيع الآتي تنزع الشتلات لزرعها في المكان المخصص لها ، وفي الشتاء يجب وقايتها من الجليد . ويفضل ابتياع شتلات جاهزة اذا وجدت امكانية لذلك ، وتكفي شتلة واحدة لسد حاجة مطبخ لعائلة متوسطة العدد ، والشتلة الواحدة تحتاج الى ما مساحته (٤٠ × ٦٠) سم٢ من الأرض ، ويجب (بجبخة) الارض بالنكش . والعشبة تنضج عادة في شهر تشرين الاول (اوكتوبر) ، حين تقطع الاغصان حاملة البذور لتجفف ، فتسقط منها البذور بسهولة فتجمع وتخزن .

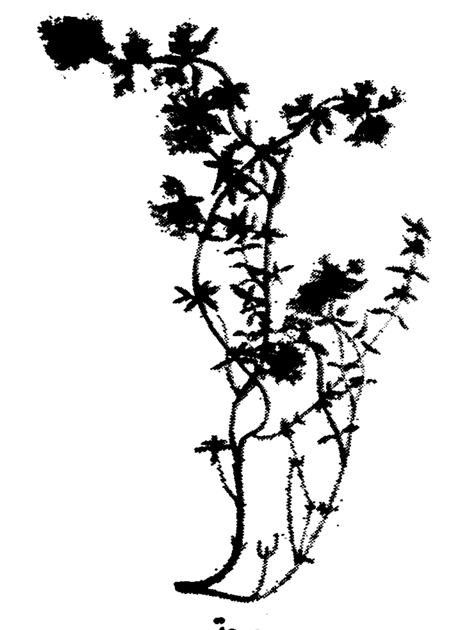


صعتر :

(وهي من الأعشاب الطبية ايضاً) .

صفاتها : عشبة عطرية حادة المذاق ، موطنها الأصلي غرب حوض البحر المتوسط .

استعمالها : تستعمل طازجة أو مجففة ، وهي كثيرة الاستعمال ، ولطرق استعمالها وصفات كثيرة نجد بعضها في كتب اميركية ، والإفرنسيون يكثرون من استعمالها . وانتشار استعمالها في جميع أقطار العالم دليل على ما لها من قيمة كتابل ، وسواء



صعتر
Thymus Vulgaris
(راجع صفحة ٢٠٢)

استعملت غضة أم مجففة ، فمن الضروري تقنين مقاديرها المستعملة ، لكي لا يطغى مذاقها الحاد على مذاق غيرها. وهي بمقادير صغيرة تحسن مذاق لحم البقر ولحوم الصيد البري ، والأسماك والطيور واللحم المفري (المفروم) ، وأطعمة الفطر، وجميع أنواع «الحساء المركز» تقريباً . ويضاف الصعتر إلى البصل والتفاح لتتبيل الشحم المذاب للسندويش ، ويمكن ان تتبل به البطاطس المقلية ايضاً ، وأخيراً يستعمل الصعتر لتتبيل مقانق الكبد والدم والفطائر . وفي جميع هذه الحالات يستعمل الصعتر المجفف ، أما الصعتر الطازج فيستعمل لتتبيل السلطات الخضرية، وسلطة البندورة (طماطم)، وسلطة الكرفس، ولعمل الصلصات والحساء ويضاف الى توابل الزبدة ، وعلى الأخص الى خل الكبيس . ولتجفيفه لموسم الشتاء تقطع أغصانه المزهرة فوق سطح الأرض بنحو (٨-١٠) سم ، وتربط معاً في حزم صغيرة وتجفف في الهواء والظل . وبعد التجفيف تفرط الأوراق عن الأغصان وتخزن في إناء محكم السد او أنها تسحق وتخزن. هذا ويمكن جني الصعتر حتى نهاية آب (اغسطس) وليس بعد ذلك ، والصعتر يقوي الأعصاب ويسهل الهضم .

ملاحظات حول زراعتها : لا يحتاج المطبخ العائلي لأكثر من عشبتين من هذه العشبة التي يبلغ ارتفاعها (٢٥ - ٣٠) سم ، ويمكن الحصول عليها في أوائل الربيع بشكل (شلخات) من عشبة نامية . وتؤخذ هذه الشلخات في بداية ظهور الفروع(الطرود) الجديدة على العشبة، لكن تقصر العشبة قبل ذلك الى ما فوق مستوى سطح الارض بنحو (٥) سم ، وتحتاج كل عشبة منها الى ما مساحته (٢٠ × ٢٠) سم^{٢} من الأرض .

وإذا تعذر الحصول على النبتة ، تستنبت البذور في شهري آذار (مارس) ونيسان (ابريل) ببذرها سطحياً وتغطيتها بطبقة رقيقة جداً من الرمل ، ومقدار غرام واحد من البذور يحوي (٤٠٠٠) بذرة . ويجب المحافظة على

رطوبة الأرض بالري المنظم بالمرشة لكي لا يجرف تيار الماء البذور من أماكنها. وبعد ثلاثة اسابيع تنبت البذور بحيث يمكن نقلها في شهر أيار (مايو) إلى الأماكن المعدة لها ، وهذه يجب ان تكون مشمسة وغير معرضة لتيارات الهواء ، وتستبدل أماكن زرع الصعتر كل ثلاث سنوات .

ويمكن الحصول على فروع جديدة من عشبة الصعتر حتى نهاية شهر آب (اغسطس) ، وأخذ فروع من العشبة بعد هذا التاريخ يعرض نموها للتأخر والتقصير ، لذلك يجب الحصول على مؤونة الشتاء قبل هذا الموعد . ويستحسن ان يتم ذلك في موعد الإزهار في نهاية شهر أيار (مايو) وبداية شهر حزيران (يونيو) ، ويمكن قطف دفعة ثانية في النصف الثاني لشهر آب (اغسطس) .

طرخون :

صفاتها : أفاويهية منعشة بمذاق لاذع خفيف المرورة يعقبة مذاق حلو، موطنها الأصلي جنوب روسيا والبلاد المتوسطة في آسيا .

استعمالها : تستعمل طازجة وجافة، وذلك في مزيج السلطات الغضة وأعشاب المخللات (الكبيس بالخل)- وهذا الخل للكبيس ستأتي طريقة صنعه في الوصفات المطبخية فيما بعد . كما يستعمل لعمل صلصات لاذعة للحساء ولأطعمة اللحوم ، خصوصاً (الراكو) منها. وللحوم طيور الصيد



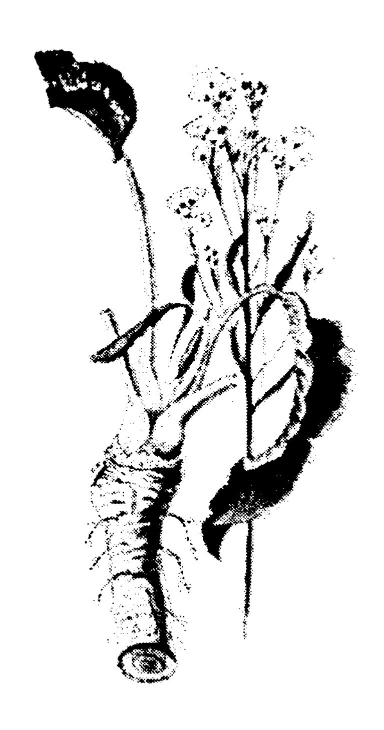
طرخون
Artemisia Dracunculus

وحيواناته كالغزلان والأرانب . كما يستعمل أيضاً لتتبيل بعض الأطعمة الخضرية كالفاصوليا والبزيليا والجزر ، ويجب تقنين مقداره باحتراس لكي لا يطغى مذاقه على مذاق غيره . وأفضل طريقة لاستعماله هي باستعمال أوراقه الغضة الطازجة ورؤوس فروعه الغضة . وتجفيفها يفقدهـــا الكثير من أفاويهيتها وبالتالي مذاقها ، ولتجفيفها دون إلحاق هذا النقص بها تُجمع أوراقها الصغيرة قبل الإزهار ، وتجفف بسرعة (فوق المواقد) . ويفيد مستحلب الطرخون في ادرار البول .

ملاحظات حول زرعها : الطرخون عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى نحو (١٥٠) سنتيمتراً،واستنباتها من البذور صعب ويفضل شراء بضع شتلات منها- يتم زرعها إما في الربيع أو في نهاية شهر آب (اغسطس) وبداية شهر أيـلول (سبتمبر) . وكل عشبة تحتاج الى ما مساحته (٣٠ × ٤٠) سم^{٢} من الأرض ، هذا ويجب اسناد العشبة بربطها إلى قضيب يغرس في الارض إلى جانبها لتستند اليـه ، ولا يجوز ترك العشبة في مكان واحد لمدة تطول عن أربع سنوات ، ثم تنزع بعدها وتقسم إلى بضع عشبات تغرس في امكنة أخرى . والطرخون يحتاج الى الكثير من أشعة الشمس مع وقايته من الهواء العاصف ، كما يحتاج الى أرض غنية بالسماد، وبغير ذلك لا تصل العشبة الى ذروة أفاويهيتها.ويستحسن عدم قطـع أوراق من العشبة في سنتها الأولى بعد غرسها ، وفي شهر نيسان (أبريل) من السنة التالية يمكن البدء بجني الفروع الغضة منها .

فجل الخيل (خردل الألمان) :

(وهي من الأعشاب الطبيـــة ايضاً) .



فجل الخيل (خردل الالمان)
Cochlearia Armoracia
(راجع صفحة ٢٢٨)

صفاتها : مذاقهـــا لاذع بشدة ولكنه غير بغيض ، رائحتها تسيـل الدموع، موطنها الأصلي بلاد البلقان.

استعمالها : يستعمل جذرها فقط إما طازجاً بتقطيعه الى قطع وشرائح او (ببرشه) وتنقط بضع نقـاط من الخل فوق القطع وفوق (البرش)،بعد إعدادها مباشرة لكي لا تفقد لونهـا الأبيض الزاهي بالتأكسد في الهواء . ويمكن للغرض نفسه استبدال الخـل بالحليب ، وهذا يخفف ايضاً من حدة المذاق . وفجل الخيل لا يجوز طبخه أبداً ، ولذلك يضاف (برشه) الى الصلصات الخاصة للحوم والأسماك بعـد طبخها ، وإلا َفقـدَ البرش مذاقه النموذجي. وتضاف قطع من الجذر الى كبيس الخيار بالخل (وما شابه ذلك من انواع الكبيس)، وهذه القطـع تحسن مذاق الكبيس وتحول دون فساده . وفجل الخيل يقوي الشهية ويعتقد انــه يؤثر تأثيراً حسناً في الدورة الدموية ، ويمكن الاحتفاظ بــه طازجاً لمؤونـة الشتاء بطمره في الرمل في قبو البيت ، واذا بقيت قطع منه في المطبـخ يمكن المحافظة عليها لبضعة أيام ووقايتها من الفساد بلفها (بالبلاستيك) او بأوراق الالومينيوم .

ملاحظات حول زرعها : تؤخذ الجذور الفرعية من الجذر الأساسي وهي بطول (٢٥ – ٣٠سم)،على ان لا تكون كبيرة الضخامة .وهي تجرد من الخيوط التي فيها ، وتغرس في نهاية آذار (مارس) او بداية نيسان (ابريل) في حفر تعد بقطعة مخروطية من الخشب او الحديد . والحفر تبعد عن بعضها البعض مسافة (٢٥ – ٣٠) سنتيمتراً ، في صفوف يبعد احدها عن الآخر مسافة (٦٠ – ٨٠) سنتيمتراً ، ورأس الجذر المغروس يظل ظاهراً بمستوى سطح الارض ، ثم تداس الأرض وتكبس بالأقدام حول الجذر المغروس ، لسد أي فراغ بينه وبين التراب في الحفرة. وتعلو العشبة في نموها الى اكثر من متر. ومطبخ العائلة المتوسطة العدد لا يحتاج لأكثر من (٨ – ١٠) فجلات في السنة، وعندما تنبت الفجلة تقطع أوراقها الضعيفة عنها ولا تترك لها سوى الأوراق القوية . وفي نهاية شهر حزيران (يونيو) أو بداية تموز (يوليو) يكشف عن القسم الأعلى من الجذر وتقطع منه الجذور الجانبية لاستعمالها في المطبخ وفي الكبيس ، ثم يغطى الجذر ثانية بالتراب.وفي الخريف تقلع الجذور كلها وأي جذر يبقى منها داخل الارض يفرخ فيما بعد ، ويشغل الارض بفروعه بصورة غير منتظمة ولا مقصودة.. فالجذور الضخمة يحتفظ بها في الرمل كما اسلفنا لاستعمالها في المطبخ ، وأما الجذور الرفيعة فيحتفظ بها في الرمل أيضاً لغرسها في السنة المقبلة .

فلفل ارناؤط (فليفلة) :



فلفل ارناؤط (فليفلة)
Capsicum Annum

صفاتها : مذاقها حار لاذع ، وموطنها الاصلي جنوب اميركا .

استعمالها : تستعمل طازجة ، أو أن الاحمر منها يجفف ويطحن ويستعمل مسحوقاً ، ويستعمل منها ثمارها (القرون) المخروطية طازجة ، ولكن باعتدال ، لشدة الحر في مذاقها ، وتستعمل مفرية في حشي لفات اللحوم (كولاج) أو أن القرون تكبس في الخل ، وتؤكل حسب الذوق الشخصي مع مختلف الاطعمة ، ولا يصلح منها للخزن إلا القرون الحمراء الناضجة ، تربط بالخيوط على شكل قلادة وتجفف ببطء في الهواء او بسرعة بالقرب من موقد او مدفأة . ويمكن خزنها بعد ان تجف وهي على حالها او تُطحن وتخزن في إناء محكم السد . والفلفل اذا استعمل باعتدال صحي فانه يحسن الهضم ويدر البول .

ملاحظات حول زرعها : تبذر بذورها في المشتل في شهر شباط (فبراير) أو آذار (مارس) أو نيسان (ابريل) حسب مناخ الاقليم ، وتنقل الشتلات في شهر أيار (مايو) الى اماكنها المعدّة لغرسها ، وكل عشبة منها تحتاج الى ما مساحته (٢٥ × ٢٥) سم² من الارض .

ومطبخ البيت لا يحتاج لأكثر من خمس شتلات ، يمكن شراؤها جاهزة

للغرس من المشاتل الخاصة . وفلفل ارناؤط لا يتطلب الكثير من الرطوبة ، ولكن لا يجـوز حرمانه من الري عندما تجف الأرض . والعشبة تعلو الى ارتفاع (٤٠) سم ، وتتلون قرونها في نهايـة الصيف باللون الاحمر دلالة على نضجها وإمكانية قطفها للتجفيف والتخزين .

الفلفل الحلو :

نوع كروي من الفلفل ، مذاقه كالخضار ، أو فيه شيء من الحدة، وهو في الواقع من أنواع الخضار اكثر منه من انواع التوابل . ودرجة ما فيـه من (حدة) يمكن الاستدلال عليها من رائحته ، ولا يؤكل إلا طازجاً مع بعض الاطعمة والسلطات ، ويطبخ مع غيره من انواع الخضار ، كمحشي، وسنذكر فيما بعد وصفات مطبخية لذلك .

قيصوم :

(وهي من الأعشاب الطبيـة أيضاً) .

صفاتها : تابلة قوية تذكر بمذاق الأرطماسيـا ، موطنهـا الأصلي البلاد الآسيوية الغربية .

استعمالها : تستعمـل أوراقهـا وأزهارها طازجة او مجففة ، وهي ملائمة لتتبيل أنواع اللحوم المشوية ، بمـا في ذلك لحوم السمك أيضاً ، إذ تكسبها مذاقاً لاذعاً .

وتجنى فروع العشبة بأوراقها



قيصوم
Artemisia Abrotanum
(راجع صفحة ٢٥٠)

وأزهارها في نهاية تموز (يوليو) بداية آب (أغسطس)،وتعمل منها حزم صغيرة ثم تعلّق في الهواء الطلق والظل للتجفيف جيداً .

ملاحظات حول زرعها : لا يحتاج مطبخ العائلة المتوسط لأكثر من عشبة واحدة أو عشبتين على اكثر تقدير ، وهذا لا يتكافأ مع صعوبة استنباتها من البذور ، فتزرع بأخذ (شلخة) من العشبة النامية في بداية الربيع أو في الخريف ، وزرعها في أرض غنية بالدبال (Humus) وهي الأرض المسمدة بالسماد العضوي أو الخضري ، وفي مكان معرض للشمس . والعشبة الواحدة تحتاج الى ما مساحته (٣٠ × ٥٠) سم٢ من الأرض ، ويبلغ ارتفاعها نحو المتر . ويلاحظ ضرورة ريها باستمرار كي تظل أرضها رطبة .و تعمرالعشبة طويلا ولكن يجب وقايتها من الجليدفي الشتاء ، بتغطيتها بأغصان الأشجار الصنوبرية مثلا أو ما شابه ذلك من مختلف الأشجار والأعشاب .

كاشم رومي :

صفاتها : مذاقها يذكر بمذاق الصلصة الافرنجية للحساء المعروفة باسم (ماكي Maggi) مع مرورة خفيفة في النهاية ، موطنه الأصلي إيران .

استعمالها : تستعمل طازجة ومجففة،ويُستعمل بعض أوراقها الغضة لتتبيل السلطات ، ولكن بتقنين وانتباه، لكي لا يطغى مذاقها الشديد على مذاق غيرها ، وهذا ايضاً يشمل تتبيل انواع الحساء والصلصات وأطعمة اللحوم (راكو) ولحوم



كاشم رومي
Levisticum Officinalis

الأسماك ، وعلى الأخص حساء السمك وبعض الأطعمة الخضرية ، بإضافة بضع ورقات وبضع قطع من الجذور إلى هذه الأطعمة وطبخها معاً . وإضافة قطعة من جذر الكاشم الرومي إلى صلصة اللحم المشوي بالفرن تكسبه مذاقاً لذيذاً جــداً .

وتستعمل العشبة طازجة في أيام الصيف ، إذ تقطف الأوراق الغضة بدون إحداث ضرر لقلب الفرع، كما يمكن تجفيف هذه الأوراق دون أية صعوبـة ، وذلك بقطع العشبة وتعليقها في الهواء الطلق والظل الى ان تجف جيـداً ، ثم تقطع عنها الاوراق وتخزن في مجمع محكم السد .

والأفاويهية في الجذور اقوى منها في الأوراق ، وتخرج الجذور من الأرض قبل موعد الجليد ثم تغسل وتنظف جيداً ، وتقطع الى شرائح رقيقـة تشك بالخيط كالسبحة وتجفف في الهواء ، ثم تخزن بعد تجفيفها ويسد عليهـا سداً محكماً. وهكذا فإنهـا تحتفظ بكامل أفاويهيتها حتى الموسم القادم. والكاشم الرومي موجود في الاسواق بشكل مجفف وآخر مسحوق ، وهذه العشبـة تدر البول وتستعمل في الحمية الغذائية لأمراض الكلى .

ملاحظات حول زرعها : إنها عشبة معمرة ، تصل إلى علو (١–٢) متر ، وعشبة واحدة منها تكفي لاستهلاك مطبخ عائلة متوسطة العدد ، مع تجفيف جزء منهـا وحفظه لأيام الشتاء . وتبذر بذور الكاشم الرومي في بداية شهر آب (اغسطس) في خطوط تبعد عن بعضها البعض مسافة (١٠) سنتيمترات . ويكفي مقدار أقل من نصف غرام من البذور لبذر ما مساحته متر مربـع من الأرض ، ولا ينبت من هذه البذور عادة إلا أقـل من نصفها . والبذور المتبقية تحافظ على قوة إنباتها لمدة سنة ، ويمكن استعمالها في السنة التاليـة . وبعد الإنبات تفرد الشتلات ، وذلك بأن تنزع ولا يبقى منها سوى شتلة

واحدة في كل مسافة (٧) سم . وهذه الشتلات الباقية تنقل في الربيع القادم الى الأماكن المعدة لها ، مع العلم ان كل شتلة منها تحتاج الى ما مساحته نصف متر مربع من الارض . هذا ويمكن زرع الكاشم (بشلخة) من نبتته النامية تؤخذ في الربيع ، وتغرس في المكان المعد لها حيث يمكن ان تظل فيه لمدة (١٠) سنوات ، وبعد ان تبلغ العشبة السنة الثانية أو الثالثة من عمرها، يمكن حفر الأرض ، وإخراج جزء من جذورها لتجفيفها كما أسلفنا لمؤونة الشتاء .

كراث :



كراث
Allium Porrum

صفاتها : (هي عشبة أفاويهية ، مذاقها يقرب من مذاق البصل، تستعمل كخضرة للطبخ ، كما تؤكل طازجة كتابل، وطنها الأصلي جنوب اوروبا.

استعمالها : تطبخ على طرق مختلفة، تعرفها كل ربة منزل ، كما تستعمل أجزاء منها في تحضير حساء الخضار . وتستعمل الأوراق وهي غضة لمزجها مع انواع السلطات ، وتفرى الأوراق فرياً ناعماً وتمزج مع اعشاب مفرية أخرى ، لإضافتها الى القريشة . والكراث يدر البول ويثير الشهية للطعام .

ملاحظات حول زراعتها : يمكن بذر بذورها في شهر آذار (مارس). وفي شهر أيار (مايو) ترفع البصلة الصغيرة من مكانها ، وتزرع في (مسكبتها) في حفرة على عمق (١٥) سم ، — وتعمل الحفرة بغرز قطعة من خشب أو معدن

مبرومة وحربية الرأس – وللحصول على « كرات طويل الرقبة » يغطى الجزء الأبيض منه ، بعد كل مرة يبرز فيها فوق الارض ، بالتراب ، إلى ان يختفي عن النظر تماماً .

وبالتدريج ترفع بضع كراثات لتعطي مجالاً لجاراتها للتضخم وزيادة الحجم . والمزارع يسمي هذه العملية « تفريداً »، وإذا نزعت الكراثات في الخريف وطمرت في الرمل في القبو (السرداب) حافظت على نضارتها طيلة الشتاء . و لا يضرّ برد الشتاء بالكرات ، ولكن تجمّد الأرض حوله يعوق إخراجه من الأرض المتجمدة في هذا الفصل ، فلا يتاح جنيه بعد ذلك إلا في الربيع القادم.



كرفس
Apium Graveolens
(راجع صفحة ٢٥٦)

كرفس :

(وهو من الاعشاب الطبية) .

صفاته : مذاقه عطري قوي ممزوج بحلاوة خفيفة يذكر بمذاق الجوز ، وهو ينبت في مختلف الأقطار ويطبخ كخضار ويؤكل أيضاً طازجاً .

استعماله : يستعمل غالباً جذره الكروي ، في حين أن أوراقه الغضة عطرية ويمكن أكلها طازجة ومطبوخة . ويؤكل الجذر مقطعاً وممزوجاً مع السلطات كسائر أعشاب السلطة ، كما يمكن مزج الخضار المستعملة للحساء بأوراق الكرفس المفرية . وقد تستعمل الأوراق أيضاً في صنع

الصلصات ، وهي (أي الأوراق) تلعب دوراً هاماً في جميع انواع الحمية ما عدا الحمية في أمراض الكلى . ويمزج مفري الأوراق بالقريشة مع قليل من مفري المقدونس ، ومفري أوراق الثوم المعمر ، ويمكن قطع الأوراق في الخريف وتجفيفها في الهواء الطلق ، ثم حفظها في أوان محكمة السد .

وهناك نوع طولاني من الكرفس افضل مذاقاً من الأول لعمل السلطات ، وسوق أوراقه نصف مبرومة تُحشى بالقريشة والجبنة ، وتعتبر من المآكل اللذيذة، وتقدّم على الموائد الراقية . كذلك وتصنع من هذه الاوراق « صلصة افرنجية »تؤكل مع شرائح البطاطس المقلية (شيبس) وشرائح الجزر .

ملاحظات حول زرعها : تستنبت بذور الكرفس في احواض مسمدة ومغطاة بالزجاج ، ثم تباع شتلات ، فيشتري المزارع منها ما يحتاج اليه . أما لحاجة العائلة فيكفي (٥ — ٢٠) شتلة ، حسب عدد افرادها . وتشتل الشتلة في بداية الربيع على بعد (٣٥) سم بين كل شتلة وأخرى ، وفي خطوط يبعد كل خط عن الآخر مسافة (٤٠) سم لإعطاء مجال للجذر لينمو ويتضخم . وفي الصيف يمكن استعمال الاوراق ، على ان لا تقطع كلها مرة واحدة ، بل تؤخذ ورقة واحدة من كل شتلة ـ كيما يبقى لها العدد الكافي من الأوراق اللازمة لنموها . وفي الخريف ترفع الجذور من الارض وتخزن في القبو ، مطمورة في الرمل ، فتظل طازجة الى حين الاستعمال . أما الأوراق فتجفف وتحفظ ، كما أسلفنا .

كزبرة الثعلب :

صفاتها: أفاويهية لطيفة مع مذاق لاذع قليلاً في نهايته ، موطنها الأصلي أواسط أوروبا وبعض أنواعها ينمو برياً .

استعمالها : تستعمل طازجة تماماً فقط ، وهي قليلة الاستعمال بوجه عام كتابل في سلطات الخضار المشكلة ، ويظهر شذاها في عصير الليمون أو في الخل ، لذلك يكثر استعمالها في الكبيس بالخل . وهي ايضاً تلائم الحساء والصلصات وأطعمة البيض والبندورة (طماطم) والأسماك ، وعند التجفيف تفقد اكبر جزء من خواصها كتابل .



كزبرة الثعلب
Sanguisoba Minor

ويفضل مزج كزبرة الثعلب عند التتبيل بها بالمقدونس والسنوت أو الطرخون ، وهي تقوي الشهية وتدر البول .

ملاحظات حول زرعها : تبذر بذورها في الربيع وبخطوط تبعد عن بعضها البعض مسافة (٣٠ – ٣٥) سنتيمتراً ، وبعد نموها تفرّد.. وذلك بأن تنزع الشتلات ولا يترك منها سوى شتلة واحدة في كل (١٨ – ٢٠) سنتيمتراً. والعشبة الواحدة تحتاج الى ما مساحته (٢٠ × ٣٥) سم٢ من الارض ، ويمكن زرع العشبة بأخذ جزء من عشبة نامية في شهر نيسان (ابريل) على ان يتم

زرعه بدون إبطاء ، فهو يفسد اذا تعرض طويلاً الى الهواء . ويحال دون إزهار العشبة بقطع ما تكوّن من براعم للزهر ، وذلك للإكثار من تكوين الأوراق المطلوبة للتتبيل ، ويصرف النظر عن تجفيف الأوراق لمؤونة الشتاء ، لأن التجفيف كما ذكرنا يفقدها خواصها كتابل .

كزبرة :



كزبرة
Coriandrum Sativum

صفاتها : إن للعشبة الطازجة رائحة تذكر برائحة بق الفراش ، ولا تستعمل كتابل ، بعكس بذورها التي تستعمل كتابل في المطبخ ، ولها رائحة لطيفة ، ومذاق حلو ، وموطنها الاصلي شرقي حوض البحر المتوسط .

استعمالها : يستعمل الاوروبيون بذور الكزبرة قليلاً لتتبيل الكمك والسجق (مقانق) والشوندر الاحمر ، والبعض يضيفها الى عجين الخبز والى مربى الخوخ . وبتقنين ، تستعمل ايضاً في تتبيل لحم البقر (راكو) ولحوم الصيد البري ، وفي مطبخنا الشرقي تضاف مع الثوم الى بعض الاطعمة الخضرية كالملوخية . ومن حسنات حبوب الكزبرة أنها تمنع تكوين الغازات المعوية .

ملاحظات حول زرعها : تبذر بذورها في شهري آذار (مارس) ونيسان (ابريل) في صفوف تبعد عن بعضها مسافة (٢٥) سنتيمتراً . ويكفم

مقدار (٢ – ٢٫٥) غرام من بذور الكزبرة لبذر ما مساحته متر مربع من الارض . والبذور تحتفظ بقوة إنباتها وصلاحها لمدة سنتين . ويجب (نخبخة) أرضها بالنكش باستمرار ، كما انها تحتاج للشمس لتنضج بذورها جيداً . وتجنى البذور على الأفضل قبيل نضوجها التام ، أي في شهر أيلول (سبتمبر)، وذلك لأنها تسقط تلقائياً بعد نضجها . وتجفف العشبة المقطوعة في الشمس فوق قطع من القماش النظيف (ولا يجوز تعليقها) فبذلك تنفصل البذور الناضجة، فتجمع وتخزن في مجامع محكمة السد .

لسان الثور :

(وسماها الأمير مصطفى الشهابي: حمحم) .

صفاتها: عشبة تابل يذكـّر مذاقها وهي غضة بمذاق الخيار، مع الامتزاج بقدر من مذاق الكراويا ، وهي شرقية الأصل .



لسان الثور
Borago Officinalis

استعمالها: تستعمل طازجة أو مجففة . وتستعمل الأوراق مع السلطات،خصوصاً سلطة الخيار،ومع الاعشاب التي تمزج لتتبيل القريشة والحساء . والبعض يستعملها أيضاً لتتبيل أطعمة الخضار الورقية (لخنة)، واللحم المفري المستعمل(للحشي) ،ويلاحظ الانتباه الى تقنين المقدار المستعمل،وإلا طغا بمذاقه القوي على مذاق باقي التوابل . ولا تستعمل من اوراق النبتة وهي

طازجة سوى الأوراق الصغيرة الغضة ، وتفرى (تفرم) ناعماً . أما الاوراق الكبيرة فيمكن استعمالها فقط مع السبانخ والسلق ، وما شابهه من الخضار الورقية ، وذلك بمزجها معاً (بمقدار مقنن) ، فإنها تحسّن مذاق ولون هذه الاطعمة الخضرية .

ولسان الثور يفقد بالتجفيف قدراً كبيراً من أفاويهيته ، وأوراقه بعد قطفها تذبل بسرعة وتنكمش ، أو تتعفن ، ولذلك يجب تجفيفها بسرعة فوق المواقد مما لا يتيسر عمله إلا للمصانع المعدّة لذلك ، والتي تنزله مجففاً ومسحوقاً إلى الاسواق . وأوراق لسان الثور مع أزهاره يعمل منها مستحلب (شاي) ينقّي الدم .

ملاحظات حول زرعها : تبذر بذورها في آذار (مارس) ونيسان (ابريل) ، و تنمو العشبة حتى ارتفاع (٤٠ — ٦٠) سنتيمتراً ، ولذلك تُزرع في صفوف تبعد (٢٥) سم عن بعضها البعض ، ويوصى بإعادة زرعها بين فترات لتتوفر أوراقها الغضة إلى أطول مدة ممكنة . وتكفي (٤ — ٥) غرامات من بذورها لزرع ما مساحته متر مربع من الأرض ، والبذور تحتفظ بقوّتها الإنباتية وتظل صالحة لمدة سنتين . والعشبة تتطلب الري المستمر ، ولها أزهار زرقاء جميلة المنظر ، وبالرغم من ذلك يفضل حرمانها من الإزهار ، وتكوين البذور ، وإلا أضحت عشبة عديمة الفائدة للمطبخ ، كثيرة الضرر على المزروعات .

مرزنخوش :



مرزنخوش
Majorana Hortensis

صفاتها : عشبة عطرية ، قوية ، مع مــــذاق لاذع ، خفيف المرورة ، موطنها الأصلي جنوب اوروبا .

استعمالها : تستعمل غالباً مجففة ، وقليلاً طازجة ، وتستعمل كتابل في صنع المقانق (سجق) ، وعلى الأخص مقانق الكبد ، كما تستعمل في تتبيل حساء القطاني (بازليـــا ، عدس) وحساء البطاطس . وتستعــمل هي والبصل والتفاح معاً لتتبيل شحم الخنزير لعمل السندويش ، ويجب دائماً التقنين الشديد في كميتها ، لأن مذاقها القوي يطغى على غيره من المذاقات . وتصلح أوراقها الطازجة المفرية لتتبيل الزبدة بالاشتراك مع الاعشاب الأخرى ، كما تصلح للأكل منفردة في (الساندويش) ، والمرزنخوش يلائم باشتراكه مع الصعتر ،تتبيل أطعمة الحميات الغذائية ويستعمل فيهـــا .

ولتموين الشتاء تقطع العشبة قبل تفتح براعم أزهارها على عــلو (٥ — ٧) سنتيمترات فوق سطح الأرض ، وتعلق في الهواء الطلق الى ان تجف جيداً ، ثم تنزع الأوراق وتحفظ في إناء محكم السد . هذا والمصانع تبيــع في الأسواق مرزنخوشاً مسحوقاً ، جاهزاً للاستعمال ، والعشبة تهدىء الاعصاب وتحسن الهضم .

ملاحظات حول زرعها : تبذر سنوياً من جديــد، وذلك في أوائل أيار

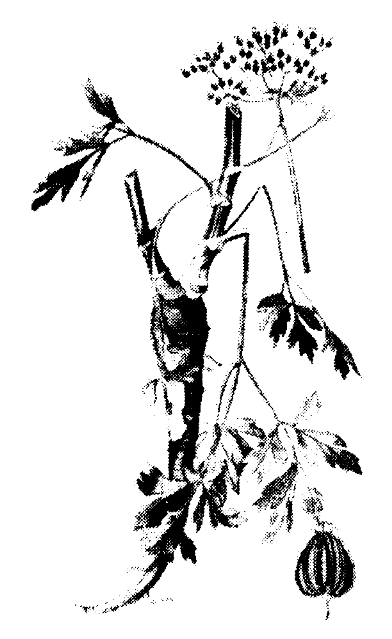
(مايو) في الاقاليم المعتدلة ، وبعد ذلك في الاقاليم الباردة ، لأن المرزنخوش يتأثر كثيراً بالبرد ، وخصوصاً بالجليد ، ويمكن – وهو الأفضل – بذر البذور أولاً في اصيص في منتصف شهر نيسان (ابريل) . ومطبخ العائلة المتوسطة العدد تكفيه عادة (٣ – ٥) شتلات من العشبة ، والغرام الواحد من بذورها يحتوي بضعة آلاف من البذور ، ولبذر البذور ترش سطحياً فوق التراب ، وتغطى بطبقة رقيقة من الرمل، وفي مكان محمي من التيارات الهوائية ، دافىء، ومعرّض للشمس. وفي شهر ايار (مايو) تنقل الشتلات الى اماكنها المعدّة لها ، وتغرس كل (٢ – ٣) شتلات معاً . وتحتاج هذه المجموعة إلى مساحة(١٥×٢٠) سم٢ من الأرض ، (وتبخبخ) الارض دائماً بالركش .

المقدونس :

(وهو من الأعشاب الطبية ايضاً).

صفاتها : عشبة أفاويهية تعيش في جميع فصول السنة ،وهي أكثر أعشاب المطبخ شيوعاً ، ووطنها الاصلي حوض البحر المتوسط .

استعمالها : يمكن القول ان المقدونس اكثر أعشاب المطبخ استعمالاً لكنه يستعمل عادة طازجاً ويندر ان يطبخ . ومذاق المقدونس يتلاءم مع العديد من الأطعمة ، وعلى الأخص المقدونس المجعد الأوراق، فهو اكثر أفاويهية وشذى من المقدونس الأملس الاوراق .



المقدونس
Petroselinun Crispum
(راجع صفحة ٢٨٣)

وتستعمل الأوراق الطازجة عادة وهي مفرية (مفرومة) ، بمزجها مع الطعام كما هو في السلطات أو القريشة او المايونيز والصلصات ، او ان الأوراق المفرية تنثر فوق الطعام كما هو الحال في الحساء (شوربا) والبطاطس . ويندر ان تخلط الأوراق الطازجة مفرية أو صحيحة غير مفرية مع الغذاء لتطبخ معه ، كما هو الحال في العجة والسوفلية Soufflés وبعض اللحوم (المحموسة) او لحم السمك المطبوخ . والمقدونس غني جداً بأنواع الفيتامينات والأملاح المعدنية ، فهو يحتوي منها على خمسة أضعاف ما تحتويه نفس الكمية من البرتقال . ومحتويات المقدونس من الفيتامين (A) لا تفوقها سوى محتويات (الجزر الاصفر والسكري) من جميع انواع الخضار والفواكه ، لذلك يوصى بالإكثار من استعماله في فصل الشتاء ، حيث يكون الجسم مفتقراً للفيتامينات وللأملاح المعدنية لندرة الخضار في هذا الفصل . هذا ومنظر المقدونس تزين به الأطعمة حين تقديمها إلى المائدة فيثير الشهية عن طريق العين - يفتح الشهية - فمنظر البطاطس المسلوق المائل الى الصفرة ، اذا اقترن بمنظر أوراق المقدونس المفرية الخضراء اكتسب حيوية وقبولاً .

والمقدونس لا يجفف ، إذ تصفر اوراقه عند التجفيف وتفقد الكثير من مذاقها وفيتاميناتها . وليس هناك حاجة لتجفيفه ، فهو متوفر في جميع فصول السنة ، كما يمكن زرعه في الشتاء في أصيص كالتي تزرع فيها بعض أنواع الزهور فتضعها ربة المنزل في المطبخ وتتعهدها ، كما تتعهد الزهور المزروعة وتأخذ منها حاجتها عند اللزوم .

ولكن الصناعة تجفف المقدونس بطرق وأساليب خاصة ، وتبيعه مجففاً في الأسواق ، وفي ابحاث قادمة سنتحدث عن طريقة لتخزين أعشاب المطبخ ، ومنها المقدونس منفردة او مجتمعة بالتمليح .

وأخيراً ابتكرت الصناعة في أوروبا طريقة لحفظ جميع أنواع الخضار

بالتبريد الشديد ، دون أن تفقد شيئاً من محتوياتها او مذاقها الطازج .

وفي الحالات التي يطبخ فيهـــا المقدونس لصنع الحساء (شوربا) أو أنواع الصلصات للحوم ، يطبخ دائماً مع جذوره ، حيث يزيد ذلك في طيب مذاقه ، اكثر مما لو طبخت أوراقه فقط بدون جذور .

ملاحظات حول زرع المقدونس : لقد سبق وذكرنا ان هناك نوعَين من المقدونس بالنسبة لأوراقه ، (١) المقدونس الجعد الأوراق وأوراقه افضل أي اكـثر عطورة من أوراق الجنس الثـاني ، (٢) المقدونس الأملس الأوراق .. وجـذور هذا النوع الأخير أكثر عطراً وأقوى من جذور النوع الاول. ويبذر بذر المقدونس فى المساكب المعدة له بعد زوال موسم الجليد ، وذلك بثلاث الى أربعة خطوط بين كل خط وآخر منها (١٢ — ١٥) سنتيمتراً ، ويبذر الفجل عادة في هذا الفراغ بين خطي المقدونس ، لكي لا تنبت فيه أعشاب بريـة لا فائدة لها . والمقدونس لا يعلو عادة على (٢٠) سم فيمكن بذلك زرعه كإطار لأحواض الزهور أو غيرها ، ومقدار (١) غرام واحد من بذر المقدونس يكفي لبذر ما مساحته متر مربـع من الأرض بل يفيض ، وبذر المقدوس يحتفـظ بقوته الإنباتية لمدة سنتين . ولا ينمو المقدونس نمواً جيداً إلا مـع ريّه جيداً بالمرشة ، كي تظل ارضه رطبة باستمرار . وفي آخر الخريف يمكن نقل بعض غرسات منه بترابها إلى أصيص توضع كما ذكرنا في المطبخ ، ليستمر في النمو .

ناعمة مخزنية :

(وهي من الأعشاب الطبية ايضاً) .

صفاتها : أفاويهية قوية ، مذاقها ضعيف المرارة قابض ، موطنها الاصلي البلاد الغربية للبلقان .

استعمالها : تستعمل على الاكثر مجففة ولكن يمكن استعمالها طازجة ايضاً ، وأوراقها الطازجة تخلط مع أعشاب تابلة اخرى لتتبيل عجة البيض ، والقريشة ، والأغذية النية وأطعمة الحميات الغذائية الطبية ، والحساء ، وسلطة البندورة (طماطم) يتحسن مذاقها كثيراً باضافة آثار من العشبة اليها . والبعض يدلكون اللحم قبل شويه بأوراق العشبة الطازجة او الجافة . كما تستعمل أوراق الناعمة المخزنية لتتبيل اللحوم المدهنة في الاسماك ، وحيات البحر (حنكليز) والبط والأوز وديك الحبش ولحوم الصيد ومحاشيها والكبدة والطواجن ، وأوراق العشبة مرغوبة جداً في تتبيل بعض أنواع المقانق ايضاً .



ناعمة مخزنية
Salbei
(راجع الصفحة ٢٨٧)

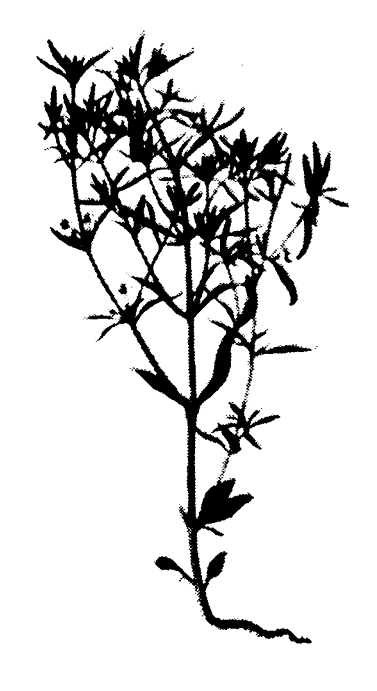
وتوجد اوراق العشبة مجففة ومسحوقة في الاسواق ، كما يمكن تجفيف

الأوراق منزلياً ايضاً ، وإذا خزنت بعد ذلك في إناء محكم السد حافظت على جميع خواصها كتابل قوي ، وأفضل وقت لقطف الاوراق للتجفيف هو قبل الإزهار وبعدها ، لا في وقت الإزهار نفسه .

ملاحظات حول زراعتها : العشبة معمرة وتنبت في أماكن نصف مظللة ، ويبلغ أرتفاعها (٥٠) سم ، ولا يحتاج مطبخ العائلة لأكثر من عشبة واحدة او اثنتين ، لذلك يفضل شراء عشبة في بداية نموها في نهاية شهر ايار (مايو) ، وكل عشبة منها تحتاج الى ما مساحته (٤٠ × ٤٠) سم٢ من الارض . وإذا تعذر شراء النبتة جاهزة يعمد الى بذر بذورها في شهر ايار (مايو) ايضاً في صفوف يبعد كل منها عن الآخر مسافة (٧) سم ، وتكفي (١٢) غراماً من البذور لبـــذر متر مربع من الارض ، وتبذر البذور في الخطوط على بعد (٧) سم عن بعضها البعض ايضاً . وفي بداية شهر حزيران تصل الشتلات في نموها الى درجة يمكن فيها نزعها وغرسها في الامكنة المخصصة لها . وفي السنـة الأولى للعشبة لا تقطف من العشبة أوراق كثيرة ، أما المعمرة الى اكـثر من ذلك فيمكن البدء يجني الأوراق منها في النصف الثاني من شهر ايار (مايو) ، وفي أواخر الخريف تقصر العشبة بقطعها فوق سطح الارض بنحو (٥ — ٧) سم ، ويحافظ عليها من الجليد في الشتاء .

ندغ البساتين :

صفاتها: أفاويهية، مذاقها كالفلفل الخفيف ، تستعمل طازجة او مجففة، موطنها الأصلي حوض البحر الأسود.



ندغ البساتين
Satureja Hortensis

استعمالها : تضاف اوراق العشبة الصغيرة الى انواع السلطات النيئة ، كسلطة الخيار ، والخس، والبندورة (طماطم) ، وتطبخ العشبة الغضة مع انواع القطاني – عدس ، حمص، فول، لوبيـا ، وعلى الأخص الفاصوليـا الخضراء – وذلك بإضافة العشبة عند بدء الطبخ ، ورفعها حين تصل الحبوب الى درجة نصف النضوج (الاستواء) او ان العشبة تضاف الى الحبوب بعد وصولها الى هذه الدرجة من النضوج ، وإطالة مدة طبخ العشبة يزيد في بروز مذاقها وشذاها ، فطبخها لذلك تابـع للمذاق الشخصي ولتجارب الطاهي وخبرته .

والعشبة لا تفقد شيئاً من أفاويهيتها بالتجفيف والحفظ بعد تجفيفها جيداً في إناء زجاجي محكم السد . ولتجفيفها تقطع العشبة قبل إزهارها وتعلق في الهواء الطلق في الظل الى ان تجف جيداً ، ثم تفرط منها الأوراق الجافة المعدة للخزن وتخزن في إناء زجاجي (برطمان – قطرميز) ويسد سداً محكماً. هذا ويمكن سحق الأوراق قبل خزنها او عند استعمالها .

ملاحظات حول زرع العشبة : يمكن شراء العشبة من المشاتل الخاصة إذا وجدت ، مع العلم ان (٢ – ٣) شتلات فقط تكفي بحصولها مطبخ عائلة متوسطة بعد إفرادها .

كما يمكن بذر بذور العشبة بعد انتهاء فصل البرد ، منتصف نيسان ، – أول ايار في لبنان – ويبذر من البذور بضع غرامات فقط ، في خطوط تتباعد عن بعضها بمقدار (٢٠) سم. وإذا أعيد بذر البذور بعد ذلك في فترات حتى نهاية شهر تموز (يوليو) ، أمكن الحصول على عشبة غضة طازجة للمطبخ طيلة الصيف . وتحتاج العشبة لنموها إلى ارض رطبة ، وهي تنمو حتى يبلغ علوها نحو (٥٠) سنتيمتراً .



نسرين
Ruta Graveolens

نسرين :

صفاتها : لها أفاويهية خاصة ومذاقها لاذع مع شيء من المرارة، وموطنها الأصلي جنوب أوروبا .

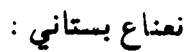
استعمالها : تستعمل المجففة منها غالباً ، لكنه يمكن استعمالها طازجة ايضاً

وذلك باستعمال اوراقها لتتبيل مختلف أطعمة اللحوم وحساء الخضار . ويعمل منها صلصة لاذعة للسمك المطبوخ كما تستعمل في كبيس الخيار الحامض وتتبل بها ايضاً عجة الجبنة مع البندورة (طماطم) . وفي جميع هذه الحالات تقنن مقاديرها جيداً ، وهذا من الأمـور التي تتطلب خبرة سابقة باستعمال الأوراق الطازجة التي هي أسهل من استعمال الاوراق الجافة المسحوقة .

وللتجفيف تقطع الأوراق بمفردها ، او يقطع الغصن كله فوق سطح الأرض بمقدار (١٥) سم ، وتربط الأغصان حزماً صغيرة لتجفيفها في الهواء وبأكـــثر سرعة ممكنة ، ثم تؤخذ منها الأوراق الجافة وتحفظ في مجامع محكمة السد . والنسرين يقوي الشهية ويسهل الهضم ويقوي المعدة والأعصاب .

ملاحظات حول زرعها : اذا أريد إنباتها من البذور بُذرت هذه- ويجب ان تكون حديثة – في شهر آذار ، وبعد ثلاثة أشهر تنقل شتلاتها لغرسها في الأماكن المعدة لغرسها . وأسهل من ذلك الحصول على (شلخات) من عشبـة نامية في شهر نيسان (ابريل) او في شهر ايلول (سبتمبر) وغرسها. والواحدة منها تحتاج إلى ما مساحته (٢٥ × ٣٠) سم٢ من الارض ، وتصل العشبـة في نموها إلى علو (٨٠) سم ، وهي تحتاج لمكان مشمس غـــير معرض لتيارات الهواء . والعشبة لا تتحمل الجفاف، فيجب ريها بانتظام عندما تجف أرضها . ويمكن قطف أوراق منها للاستعمال الآني في شهر ايار (مـايو) لكن أفضل موعد لقطف الأوراق للتجفيف هو قبل وقت الإزهار .

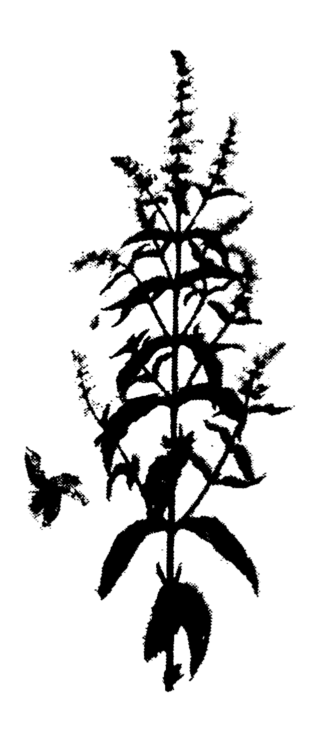
ملاحظة : ان لمس أوراق العشبة يثير حكة واحمراراً في أيدي المصابين بفرط التحسس (آلرجي) ، فعلى هؤلاء وقاية ايديهم عنـــد قطف الأوراق بالقفازات المطاطية (كاوشوك) وغسلها قبل ذلك ، ولكن ملامسة الأوراق الجافة لا تثير شيئاً من هذه الأعراض .



نعناع بستاني :

(والعشبة من الأعشاب الطبيـــة أيضاً) .

صفاتها : رائحتها لطيفـة تذكر برائحة (المنتول)، ويوجد منها أنواع أخرى تنمو برياً .



نعناع بستاني
Mentha Piperita
(راجع صفحة ٢٩٥)

استعمالها : تستعمل طازجـــة وجافـة ، وتعمل من الأوراق صلصة تقدم مع اللحوم المشويـة (وسنذكر طريقة عملها فيما بعد) وتضاف أوراق النعناع الى أنواع السلطات الخضرية كما هو شائع ومعروف ، ولكنـــه من المستغرب ان لا يشيع إضافتهـا إلى سلطات الفواكه وهي تحسن مذاقها . والانكليز يحشون (ديك الحبش) بمقادير متساوية من أوراق النعناع ومن الصعتر والمرزنخوش ، كما تستعمل أوراق النعناع في تحضير بعض انواع الكوكتيل ، (خليط من المشروبات الكحولية). وللتجفيف إما ان تقطع الأغصان بأوراقها وتربط في حزم تعلق في الهـــواء والظل لتجفيفها ، أو تقطـع الأوراق عن الأغصان وتجفف لوحدها بنشرها فوق مفرش من القماش ، أو صينية من شريط الغربال في الظل. أما تعريضهـــا للشمس فإنـــه يفقدها لونها الأخضر الزاهي وجزءاً من عطرها. والطريقة الثانية للتجفيف أي تجفيف الأوراق لوحدها أفضل من تجفيفها مع الأغصان ، لأن الخواص المطلوبة للتتبيل متوفرة في الأوراق أكـــثر مما هي متوفرة في عروق

الأغصان ، وبقدر ما يتم التجفيف بسرعة بقدر ما تحتفظ الأوراق بكامل خواصها ومذاقها . وتخزن الاوراق الجافة في إناء محكم السد للمحافظة على شذاها ، ومستحلب (شاي) النعناع مفيد في جميع حالات اضطراب الهضم .

ملاحظات حول زرعها : أفضل مكان لزرعها هو ما كان نصف ظليل ، وتزرع جذور النعناع في الخريف او الربيع ، بطمرها في التراب في أبعاد (٢٠ × ٤٠) سم² عن بعضها ، لأن جذورها تزحف وتمتد ، وتتكاثر المشبة بهذه الطريقة بكثرة . والنعناع يتطلب رطوبة مستمرة في الارض بتعهدها بالري ، ويمكن أن يصل علوه إلى (٧٠ – ٨٠) سم . ويجوز استغلال أوراقه الغضة ورؤوس فروعه طيلة أيام الصيف ، كما يمكن حصده للتجفيف (٢ – ٣) مرات في الموسم ، ويجب تبديل حوض النعناع كل ثلاث سنوات .

كيف ترتب الأحواض لزرع أعشاب المطبخ

اتضح لنا من الأبحاث السابقة ما لأعشاب المطبخ من أهمية كبرى في تحسين مذاق أطعمتنا اليوميـة ، وما في ذلك من فوائد صحية كثيرة ، وعلى كل من يملك في بيته حديقة صغيرة ان يزرع فيها كل ما يمكنه زرعه من اعشاب المطبخ للاستفادة منها . والكثير من هذه الاعشاب غير معروفة عنـد أكثريتنا وعلى الاخص عند سكان المدن ، ولو ان اكثرها ينبت بريأ في مختلف اراضينا العربية . وعلى كل فان من الممكن الحصول على بذور لجميع الاعشاب المذكورة سابقاً لزرعها ، أما البذور غير المتيسرة الحصول عندنا فباستطاعتنا شراءها من البلاد الاوروبية ، واستيرادها مع ما نستورد من مختلف البذور للأزهار .

وحوض اعشاب المطبخ لا يتطلب مساحات كبيرة ، إذ تكفيه مساحـة (٢ – ٤) امتار مربعة في اكثر الحالات ، وهذه يمكن زيادتها وإنقاصها وفقاً لعدد افراد العائلة، ولمهارة ربة البيت وتحمسها للاستفادة من هذا الكنز الصحي الثمين بفوائده ، والقليل التكاليف في الوقت نفسه . وحوض أعشاب المطبخ يجب ان يكون في مكان قريب جداً من المنزل ـ لتسهيل الوصول اليه عند الحاجة دون إضاعـــة وقت ، ولكي تحتمي الاعشاب التي لا تتحمل الشمس بظله . ويلاحظ في غرسه مقدار ما تتطلب الاعشاب المختلفة من الظـل او الشمس ، وأن يزرع اكثرها ارتفاعاً في المؤخرة لكي لا يظلل على الاعشاب الأقل منـه علواً ، ويحجب عنها ما تتطلب من أشعة الشمس . وفيما يلي نقدم نموذجـــاً لمخطط حوض لأعشاب المطبخ على سبيل المثال فقط :

<table dir="rtl">
<tr><td rowspan="7">ممر</td><td colspan="2">كراوياء</td><td colspan="2">سنوت</td></tr>
<tr><td colspan="2">كاشم رومي</td><td colspan="2">مرفيل</td></tr>
<tr><td>شمرة</td><td>حي العالم المنعكس</td><td colspan="2" rowspan="2">ندغ البستان</td></tr>
<tr><td>ناعمة مخزلية</td><td>خزامى معروفة</td></tr>
<tr><td>صعتر</td><td>ترنجان</td><td>لسان الثور</td><td>مرزنخوش</td></tr>
<tr><td>رشاد</td><td>طرخون</td><td>انيسون</td><td>حبق</td></tr>
<tr><td colspan="4">مقدونس</td></tr>
</table>

ملاحظات عامة حول حوض الأعشاب المطبخية :

١ ــ يجب التأكد من صلاح البذور قبل بذرها من التاريخ المسجل على ظرفها ، ولا يشترى من البذور إلا مقادير صغيرة حسب الحاجة فقط ، ولا يبذر منها إلا بالقدر الكافي لمطبخ البيت فقط .

٢ ــ بعض البذور تحافظ على صلاحها لمدة سنة او أكثر ، فيجب تسجيل آخر تاريخ لإمكانية استعمالها على ظرفها عند الاحتفاظ بها .

٣ ــ تسمد أرض الحوض جيداً بأسمدة عضوية تحوي الدبال (أسمدة حيوانية) قبل زرعها ، ولا حاجة بعد ذلك لتسميدها بأسمدة كيماوية إلا عند الاقتضاء .

٤ – تبخبخ الارض جيداً بالركش العميق لكي يتخللها الهواء والماء .

٥ – عند الغرس او البذو يستعمل الخيط لتخطيط الخطوط .

٦ – تترك مسافات بين الأحواض للوصول اليها (ممرات) .

ملاحظات حول العناية بالأعشاب بعد غرسها :

اعشاب المطبخ ما عدا القليل منها فقط تتطلب الري بالمرشة بانتظام ، وفي أثناء النمو يمكن إذابة حفنة من السماد الكامل (بوطاس ، فوسفات،نيترات) داخل ماء المرشة على ان تغسل الاعشاب بعد ذلك برشة من الماء القراح، لكي لا تعلق آثار السماد على أوراقها وتحرقها .

وتتطلب الاعشاب وقايتها من الامراض والحشرات ويكون ذلك برشها بالأدوية الملائمة .

ويجب ان تنزع جميع الاعشاب البرية ، لأنها تسلب الاعشاب المزروعة جزءاً كبيراً من غذائها ومائها ،وأن تفرد الاعشاب كما جاء في الملاحظات حول زرعها لأن الضيق في براح المساحة اللازمة لها يسبب ضعفها وإصابتهابالأمراض، وألا تترك الاعشابالمريضة بعد نزعها في الحديقة – بل يجب حرقها لكي لا تنتشر عدوى المرض منها . ويلاحظ ضرورة غسل الاعشاب التي سبق رشها بالادوية ، قبل استعمالها، لإزالة آثار الادوية عنها . وري الاعشاب بالمرشة افضل من ريها بالماء الجاري ، لأن ماء المرشة يتشبع عند نزوله بالهواء وتستفيد العشبة منه ، كما انه لا يحفر ارضها ولا يجرفها من مكانها .

كيف نحتفظ بالاعشاب لمؤونة الشتاء :

تُنزع الاعشاب المطبخية في الصيف ، وتستعمل اوراقها او اجزاؤها المطلوبة وهي غضة ، وهناك طرق متعددة لتوفير الفائض من هذه الاعشاب

لمؤونة الشتاء ، نذكر بعضها في الآتي . هذا مع العلم بأن المعامل الخاصة في أوروبا واميركا قد اصبحت تقدم، في كل موسم من مواسم السنة، جميع انواع الخضار والاعشاب ، ضمن أكياس من البلاستيك وهي طازجة كأنها قطفت لتوها ، ولكنها باهظة الثمن نسبياً وليس في مقدور العامة شراؤها . ولكن هناك طرقاً منزلية للاحتفاظ بأعشاب المطبخ لأيام الشتاء ، وباستطاعة الجميع الاستفادة منها ، وهي :

١ – **طريقة التجفيف** : إن قليلاً من الأعشاب فقط لا يمكن تجفيفها كالمقدونس مثلاً ، لأن التجفيف يفقدها اكثر مزاياها كتابل ، ولا يترك لها أية قيمة غذائية .

ولكن اكثرية الأعشاب يمكن تجفيفها ، مع المحافظة على جزء كبير من خواصها ، فتظل صالحة للاستعمال ، كما كانت وهي طازجة . غير ان الكمية اللازمة منها تزداد بالنسبة لكميتها وهي طازجة ، ومن الصعب أمر تقديرها بالضبط، إذ يظل هذا تابعاً لتجارب ربة البيت وذوقها في التتبيل ، وللتجفيف يجب أن تؤخذ أغصان بكاملها أو أوراق ورؤوس فروع تقطف من المشبة مباشرة،إما قبيل الظهر –أي بعد جفاف الندى أو قبيل المساء،أي قبل هطول الندى . وعلى كل يجب أن تكون الاغصان أو الاوراق المعدة للتجفيف جافة عند قطفها ، وأن يتم ذلك بواسطة مقص أو سكين لكي لا تهرس من ضغط أصابع اليد وتسيل المواد السائلة منها . كذلك يجب غسلها قبل التجفيف جيداً بالماء الجاري وبلطف ، وليس بشدة كما يحدث عند فتح الصنبور الى آخر حدوده ، لكي لا تؤذيها صدمة الماء لها . وبعد الغسل .. تجفف من الماء قدر الامكان وتربط الأغصان حزماً رقيقة ، لكي يتخلل الهواء جميع اجزائها وإلا جف الجزء الخارجي منها وأصيب الجزء الداخلي منها بالعفن . ويلاحظ عند ربطها أن لا يشد عليها كثيراً . كما انها بعد جفافها سيقل حجمها بانكماشها مما يؤدي الى سقوط أغصان منها ، إذا لم تشد ربطتها بالقدر الكافي

للحيلولة دون ذلك . أما الأوراق فتنشر فوق قطعة قماش نظيفة أو فوق ورق أبيض أو فوق صوانٍ خاصة مصنوعة من شريط المنخل ، ليتخللها الهواء من جميع الجهات ، ومن الواجب ان تنشر بطبقة رقيقة أو بطبقة واحدة فقط . والجفاف الكلي شرط من الشروط الأساسية لإمكانية حفظها من العطب أثناء التخزين . هذا ويجب ان يتم التجفيف في الظل ، لأن تعرض الأوراق للشمس يفقدها لونها والكثير من خواصها . وبعد ان تجف الأغصان تماماً — ويستدل على ذلك من محاولة كسر الغصن باليد ، فالجاف منها ينكسر حالاً ويحدث صوت قرقعة ، ولا يحدث ذلك إلا إذا كان الغصن تام الجفاف — عندئذ تفرط الاوراق عنه ويخزن الجاف منها في إناء من الفخار او الزجاج الملون ، لكي لا تتعرض للنور الذي يفسدها . هذا ويجب سد الإناء سداً محكماً ، كي لا ينفذ الهواء الى داخله ،وإلا فقدت الاوراق المخزونة الكثير من شذاها. وذلك لأن مادة الزيوت الطيارة الموجودة في العشبة يجب المحافظة عليها ومنعها من الانتشار ، بسبب عدم سد الاناء سداً محكماً وتسرب الهواء الى داخله.هذا ويمكن تجفيف الاوراق بسرعة داخل أفران المواقد المنزلية ، وذلك بأن توضع بعد تجفيفها بضعة أيام في الهواء الطلق داخل (صينية الخبز) ، بشكل طبقة رقيقة داخل الفرن. ثم تعديل الحرارة في داخله على درجة (٥٠°) مئوية ، مع ترك باب الفرن مفتوحاً طيلة مدة التجفيف .

٢ — طريقة التجميد : وهي طريقة تستعمل للأعشاب التي لا تجفف كالمقدونس ، والثوم المعمر . وهناك اعشاب لا تتحمل البرد ولا تصلح للتجميد كندغ البساتين ، والمرزنخوش ، والناعمة المخزنية ، والصعتر . وللتجميد تغسل العشبة جيداً ثم تفرى فوق لوح من البلاستيك أو فوق طبق مسطح كبير . وإذا كان لا بد من فريها فوق لوح من الخشب فيجب أولاً بله جيداً بالماء-لكي لا يمتص الخشب عصارة العشبة . ويتم الفري بسكين حاد لا يهرس اوراق العشبة الغضة ويسيل عصارتها . والعشبة المفرية توضع الماء في طبق الجليد في البراد إلى

ان يتجلد الماء وبداخله العشبة ، فترفع قطع الجليد والعشبة في داخلها . وتوضع في طبق عميق في مكان التجليد لحين الحاجة اليها، وبذوبان الجليد يمكن الحصول على العشبة وهي طازجة .

٣ – **طريقة التمليح**: وهي طريقة تستعمل للاعشاب التي لا يمكن تجفيفها، والتي لا يمكن استعمال طريقة التجميد فيها . وأكثر الاعشاب استعمالاً بهذه الطريقة هي : المقدونس وأوراق الكرفس والكراث ، والجزر المفري، وخضروات الساطات ، او غيرها حسب الذوق الشخصي . وكيفية عمل ذلك هي ان تغسل الاعشاب جيداً وتترك إلى ان يجف الماء العالق بها ، ثم تفرى كما أسلفنا ويضاف إلى كل (١٠٠) غرام من وزنها قبل الغسل مقدار (٣٠)غراماً من ملح الطعام.. وذلك إما برشه طبقات فوق طبقات او بمزجه مع العشبة ، ثم يغلق الإناء الذي يملأ بالعشبة والملح بربط قطعة قماش نظيفة فوق فوهته .

كيف تطبخ بالأعشاب :

سأقدم فيما يلي وصفات للطبخ مع استعمال اعشاب المطبخ منقولة عن الأخصائي اليوناني في «فاماكوستا» جورج مارنكوس George Marangos .

ملاحظات اولية : يقول العامة عندنا « الطبخ نَفَس » وهذا صحيح . فإذا قامت سيدتان بطبخ طعام واحد ، أخذتا وصفته من كتاب واحد . أو من مصدر واحد ، نجد ان هناك بعض الفرق في مذاق الطعامين ، وذلك لأن الطبخ لا يمكن ان يكون بالمقادير المقننة فقط ، بل يجب ان تلعب حاسة الذوق فيه دوراً رئيسياً ايضاً . وهذا ينطبق في الدرجة الاولى على استعمال أعشاب التتبيل ، فالعشبة الواحدة يختلف مذاقها بالنسبة لقوتها وللأرض التي تنبت فيها، ولتسميدها ، والإقليم الذي نشأت فيه ولعوامل اخرى . فالمقاييس التي تعطى في الوصفات ما هي إلا تقريبية ، ولكن المقياس الصحيح هو حاسة

الذوق عند ربة المنزل . التي تهيىء الطعام والتي يجب ان تتذوقه ، قبل وبعد نضجه، لتقرر ما يلزمه حسب تجاربها وذوقها الشخصي . وحاسة الشم تلعب ايضاً دوراً هاماً في الموضوع ، لأن فيها مقياساً لما للعشبة من قوة كتابـــل . فالوصفات في الكتب ليست حتمية ويمكن ان تتعرض لتبديلات وتحويرات ، تبعاً لذوق الطاهية وما عندها من سعة في الخيال وجرأة في التجربة . هـــذا وأعشاب المطبخ يجب ان تستعمل وهي طازجة بقدر الامكان فـلا تقطف او تفرى الا تواً قبيل استعمالها ، ولا يقطف منها ما يزيد عن الحاجة الآنية لها ، وإذا بقي منها فائض فيوضع في كيس من البلاستيك ويحفظ في مكان الخضار في البراد . أما الجذور كفجل الخيل ورأس الكرفس مثلاً – فتغلف جيـــداً بالبلاستيك ، أو بورق الألومنيوم الخـــاص وتحفظ في البراد ايضاً . وأعشاب التتبيل لا تطبخ ، وإذا كان لا بد من طبخها فيحتفظ بجزء منها بدون طبخ ، لإضافته الى الطعام بعد نضجه وقبيل تقديمه على المائدة . ونكرر إلفـــات الانتباه الى عدم فري الاعشاب فوق لوح خشبي ، إلا للضرورة وبعـــد إشباع اللوح بالمـاء لكي لا يتشرب عصير العشبة . ويستعمل للفري على الأفضل لوح البلاستيك ، او طبق مسطح كبير وسكين حادة تقطع بدون ضغط .

وصفات للحساء (شوربا)

حساء الربيع :

اللوازم: ملء أربع حفنات من خضار الحساء المشكل (سرفيل،مقدونس، حماض بستاني صغير أو كبير ، لسان الثور ، سبانخ ، وغير ذلك) .

٤٠ غرام زبدة .

ملء ملعقة كبيرة دقيق (طحين) .

ثلاثة أرباع ليتر مرق لحم(ويوجد بشكل مكعبات تحل في الماء تبـــاع في محلات البقالة) .

بيضة واحدة .

(٣ – ٤) ملاعق كريم (قشطة) .

كيفية تحضيرها : تفرى الخضروات فريـــاً ناعماً ، وتحمس بالزبدة فوق نار خفيفة لمدة بضع دقائق ، ثم يرش الدقيق فوقها ويمزج معها . وبعد دقيقة واحدة او دقيقتين يضاف اليها مرق اللحم ، ويغلى الجميع حتى الاستواء . وفي اثناء ذلك تخفق البيضة بالكريم ، وتضاف الى الحساء ، بعد نضجها ، ورفعها عن النار ، وتمزج معها جيداً .

حساء الصيف :

اللوازم : ملء حفنة من السبانخ الأخضر الطازج .

خسة واحدة طازجة .
عرقان من النعناع .
بصلة واحدة .
ربع كيلو حب بزيليا أخضر .
٣٠ غرام = ملء ملعقتين كبيرتين – زبدة .
ملعقة كبيرة واحدة من الدقيق .
نصف ليتر من مرق اللحم .
ملح ، فلفل مطحون .
قليل جداً من السكر .
ربع ليتر من الحليب .

كيفية تحضيرها : يفرى السبانخ والخسة والنعناع فرياً ناعماً،ويضاف اليها البصلة مفرية ايضاً ، والبزيليا ، ويحمس الكل معاً في الزبدة ، ثم يضاف اليها الدقيـــق ، ويمزج بالخضار ، ثم يضاف مرق اللحم والملح ومسحوق الفلفل والسكر ، وأخيراً الحليب ، ويغلى الكل معاً فوق نار هادئة (٢٠) دقيقة .

حساء الحماض الافرنسي :

اللوازم : خسة واحدة (خس إفرنجي) .
ملعقة كبيرة واحدة من الزبدة .
مـــلء ثلاث ملاعق كبيرة من الحماض المفري ، ونصف ليتر من اللحم .
ملء ملعقة كبيرة من (الشعيرية = معكرونة خيطية) للحساء.
ملعقة كبيرة من الكريم أو بيضة واحدة .

كيفية صنعها : تفرى أوراق الخسة بعد تجريدها من الاضلاع و (القرمة)،

وتحمس ببطء في الزبدة، وبعدها يضاف اليها الحماض ، ويحمس معها لمدة بضع دقائق اخرى . ويضاف اليها بعد ذلك مرق اللحم ويغلى ، ثم تضاف اليها الشعيرية ، ويستمر الغلي حتى النضج، ويمكن تخفيف مذاقها اللاذع وشدته بإضافة الكريم ، أو صفار البيضة المخفوق ، ثم تتبل بالملح والفلفل المسحوق .

حساء السرفيل :

اللوازم : ربع كيلو من السرفيل .
٧٠ غراماً من الزبدة .
ثلاث ملاعق كبيرة (مسح) من الدقيق .
ليتر واحد من مرق اللحم .
قليل من الكريم الحامض او اللبن الخاثر (بوغورت) .
وللإضافة بعد صبها في الطبق :
بيضتان .
ملء اربع ملاعق كبيرة من مرق اللحم .
قليل من الملح ، فلفل ارناؤطي (فليفلة) وجوز الطيب .

كيفية صنعها : يغسل السرفيل ويترك ليجف عنه الماء ، فيفرى ناعماً ويحمس في الزبدة لمدة خمس دقائق، ثم يرش الدقيق فوقها ويمزج معها باحتراس. وبعد بضع دقائق تضاف اليه مرقة اللحم ، ويغلى بضع دقائق ، وقبل تقديمه يضاف اليه الكريم الحامض او اللبن الخاثر .

وفي اثناء ذلك تخفق البيضتان مع مرق اللحم وقليل من الملح والفلفل وجوز الطيب ، ويوضع الجميع في فنجان كبير مطلي من الداخل بالزبدة ، ويوضع الفنجان في حمام مائي الى ان تتجمد محتوياته ، ثم تقطع هذه الى قطع صغيرة توضع في أطباق الحساء عند تقديمها .

الحساء الطلياني :

اللوازم : ملء فنجانين كبيرين من الخضار والأعشاب المفرية (سرفيل ، حماض بستاني ، سبانخ ، لسان الثور) .
ليتر واحد من مرق اللحم .
ملء ملعقة كبيرة من الدقيق .
ملح ، فلفل اسود ، قليل من عصير الليمون الحامض ، قليل من الزبدة .
بيضتان مسلوقتان .
قليل من الكريم الحامض .

كيفية صنعها : تطبخ الخضار والأعشاب حتى النضج في مرق اللحم ، ثم يضاف اليها الكريم ، وبعده الدقيق ، بعد مزجه بالملح والفلفل الأسود وعصير الليمون الحامض . وأخيراً تضاف اليه الزبدة وينتهي الغلي بعد ذلك . توضع في الطبق بيضة مسلوقة بعد قشرها طبعاً ، ثم يصب الحساء فوقها ويضاف اليها قليل من الكريم ويقدم الطبق على المائدة .

الصلصات

صلصة الطرخون والسلطة :

اللوازم : فنجان من زيت الزيتون .
عصير ليمونة حامضة واحدة .
ملعقة صغيرة من العسل .
أوراق طرخون طازجة او مجففة .
ربع ملعقة صغيرة من ملح الطعام.

كيفية صنعها : تمزج اللوازم كلها معاً وتترك لمدة اربع ساعات على الأقل، ثم تحرك مرة واحدة قبل إضافتها الى السلطة (خس ، هندباء او غيرهما) ثم تمزج معها .

سلصة البندورة (الطماطم الطليانية) :

اللوازم : نصف كيلو بندورة (طماطم) طازجة .
بصلة كبيرة مفرية .
فص ثوم مفري ناعم جداً .
(٢ — ٣) ملاعق كبيرة من زيت الزيتون .
قليل من الصعتر او ورقة واحدة من ورق الغار (حسب الذوق الشخصي) .
(٣ — ٤) ورقات من الحبق .
نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض .
قليل من الملح ومن الفلفل .

كيفية صنعها : تقشر البندورة ويؤخذ ما في داخلها من بذور ولب ، داخل مصفاة للحصول على عصارتها ، ثم تقطع حبات البندورة الى مكعبات صغيرة ، وتفرى البصلة وفص الثوم فرياً ناعماً ويحمسان في الزيت ، ثم يضاف اليهما الحبق والصعتر أو ورق الغار ومكعبات البندورة وعصيرها المصفى من المصفاة، ويغلى لمدة (٢٠) دقيقة ثم يتبّل بالملح والفلفل ، ويترك قليلاً. وقبيل التقديم مباشرة يضاف اليها عصير الليمون الحامض .

سلصة الاعشاب الافرنسية :

اللوازم : ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون .
ملعقة كبيرة من الخل او عصير الليمون الحامض .

قليل من الخردل .
بيضة واحدة مسلوقة .
ملء ملعقة صغيرة (بصل ، مقدونس ، ثوم معمر ، سرفيل ، لسان الثور ، خيار مكبوس بالخل، اوراق سبانخ مطبوخة ـ كلها مفرية جيداً) .
قليل من ملح الطعام مع قليل من السكر .

كيفية صنعها : يمزج الزيت مع الخل او عصير الليمون الحامض والخردل والملح والسكر معاً ، وتقطع البيضة المسلوقة الى قطع صغيرة وتمزج مع الخضار ، ويضاف الكل بعضه إلى بعض ، وتستعمل هذه الصلصة للأسماك المشوية او الباردة (جلية) أو المقلية .

صلصة السنوت السويدية :

اللوازم : ملء ملعقة كبيرة من الزبدة .
ملعقة كبيرة من الدقيق .
نصف ليتر من مغلي السمك (مرق) .
ملء (٢ – ٣) ملاعق كبيرة من السنوت .
صفار واحد ونصف الصفار من البيض .
ربع ليتر من الكريم .
قليل من الملح والفلفل .

كيفية صنعها : تذاب الزبدة ويضاف اليها الدقيق ، ثم مرق السمك ويغلى قليلاً . فاذا كانت غير صافية تماماً تصفى بصفاة منخلية إلى قدر (حلة – طنجرة) اخرى ، ثم يضاف اليها السنوت المفري والملح والفلفل . وقبيل التقديم بوقت قصير يضاف اليها صفار البيض بعد خفقه بالكريم، ولا

تغلى بعـــد ذلك . وتقدم هذه الصلصة مـع الاسماك والقريدس (كمبري ، ابو كلبو) والسرطعان .

صلصة الكريم :

اللوازم : ملء ملعقة كبيرة من الزبدة .
نصف ملعقة كبيرة من الدقيق .
ربع ليتر من الكريم .
ملح ، سكر ، زهرة الطيب المطحونة .

كيفية صنعها : تذاب الزبدة ويحمس الدقيق فيها دون ان يغير لونـــه الأبيض ، ثم يترك ليبرد قليلاً ثم يضاف اليه الكريم الساخن – (مسخن من قبل) – ويمزج جيداً ، ثم يتبل بالملح والفلفل وزهرة الطيب . وتقدم هذه الصلصة مع القرنبيط ، والفطر والسمك المسلوق .

صلصة الاعشاب السمراء :

اللوازم : ملء ملعقة كبيرة من كل من الثوم المعمر والمقدونس والسرفيل والطرخون ... الخ .
ملء ملعقتين من هذه الاعشاب المختلطة نيئة .
ملء قدح من النبيذ الأبيض .
٥٠ غراماً من الدقيق .
٥٠ غراماً من الزبدة .
ربع ليتر من المرق .
عصير ليمون حامض .
ملح الطعام .

كيفية تحضيرها: توضع الاعشاب المفرية مع النبيذ وتترك مغطاة لتتشرب. ويحمص الدقيق في الزبـــدة ويضاف اليه المرق ويغلى الى الاستواء ، ثم يصفى النبيذ عن الاعشاب ، ويضاف إلى المغلي ويمزج جيداً ، ثم يتبل بالملح وعصير الليمون الحامض والاعشاب (النيئة) المفرية .

صلصة النعناع الانكليزية :

اللوازم : ملء ثلاث ملاعق صغيرة من أوراق النعناع المفرية .
فنجان غير ممتلىء تماماً من الخل غير المركز .
ملء ملعقة كبيرة من السكر .
ملح ، فلفل .

كيفية صنعها : تغلى فقط ملعقتان من أوراق النعناع المفرية مــــع الخل والسكر ، وتصفى ، ثم يضاف اليها الملح والفلفل ، وتترك لتبرد . وقبيـل التقديم يضاف اليها ما بقي من أوراق النعناع (ملء ملعقة كبيرة) غير المغلية ، وتمزج جيداً .

ويمكن استبدال الخل الحادّ المذاق بعصير الليمون الحامض المخفف بالماء. وتقدم هذه الصلصة باردة مع لحوم حيوانات الصيد ولحم الضأن .

صلصة السرفيل الساخنة :

اللوازم : ٢٠ غراماً من الزبدة او الدهن .
٢٠ غراماً من الدقيق .
نصف بصلة مفرية فرياً ناعماً .
ملء ملعقتين ونصف الملعقة الكبيرة من السرفيل المفري فرياً ناعماً.
ربع ليتر من مرق اللحم او الخضار .

ملح الطعام .
ملء ملعقة كبيرة من الكريم او من حليب العلب .

كيفية صنعها : يحمص البصل في الزبدة ليصبح بلون الذهب ، ثم يضاف اليه ملعقتان من السرفيل ، وتحمص لمدة خمس دقائق ، يضاف اليه بعد ذلك الدقيق ويمزج معاً . وبعد بضع دقائق يضاف اليه المرق والملح ، ويغلى لمدة (١٥) دقيقة ، فاذا وجدت الصلصة بعد ذلك كثيفة ، خُففت بإضافة قدر من المرق اليها . وقبيل تقديم الصلصة ترفع عن النار ، ويضاف اليها باقي السرفيل والكريم ، وتقدم مع الأسماك او اللحوم .

صلصة السنوت :

اللوازم : ملء ملعقتين كبيرتين من الزبدة .
ملء ملعقتين كبيرتين من الدقيق .
نصف ليتر من مغلي السمك (مرق) إذا كانت الصلصة ستقدم مع الأسماك وإلا يستبدل المرق بالحليب .
عصير ليمون حامض .
ملح ، فلفل .
ملء ملعقتين كبيرتين من أوراق السنوت الطازجة المفرية .

كيفية صنعها : يحمص الدقيق بالزبدة ثم يضاف اليه المرق او الحليب ، ويغلى مع التحريك الى ان تتكثف الصلصة ويصبح قوامها كالكريم ، فتتبل بعصير الليمون الحامض والملح والفلفل ويضاف اليها السنوت المفري .

وبالطريقة نفسها يمكن عمل صلصات من مختلف الأعشاب، وذلك باستبدال السنوت بالعشبة المطلوبة (مقدونس ، ثوم معمر ، اعشاب مشكلة ، خردل فجل الخيل .. الخ) .

الصلصة البولونية :

اللوازم : ٤٠ غرام دقيق .
٤٠ غرام زبدة .
ربع ليتر من مرق اللحم أو مرق الدجاج .
ربع ليتر كريم حامض .
عضير ليمون حامض .
فجل الخيل مبروش .
شمرة ومقدونس مفريان .
قليل من ملح الطعام .

كيفية صنعها : يحمص الدقيق بالزبدة ويضاف اليه المرق والكريم الحامض ويغلى حتى الاستواء ، ثم يتبّل بعصير الليمون الحامض وفجل الخيل المبروش والشمرة والمقدونس، ويملّح عند اللزوم بملح الطعام. وتقدم هذه الصلصة مع الأسماك ولحوم الصيد .

صلصة الأعشاب والفطر :

اللوازم : (طرخون ، سرفيل ، مقدونس وغيرها من الأعشاب الموجودة) بأجزاء متساوية وقليل جداً من الكزبرة .
بصلتان صغيرتان مفريتان .
٥٠ غراماً من الزبدة .
٤٠ غراماً من الدقيق .
$\frac{٣}{٨}$ ليتر من المرق .

$\frac{1}{8}$ ليتر من مغلي الفطر (من المعلبــات = كونسرزوه) وإلا

$\frac{1}{8}$ ليتر من مرق اللحم .

ملء فنجان من الفطر المفري .

مح (صفار) بيضة واحدة .

عصير ليمون حامض ، ملح ، فلفل .

كيفية تحضيرها : تحمص الاعشاب والبصل المفري والفطر – إذا لم يكن من المعلبات، واذا كان منها فلا يحمص معها بل يحتفظ به إلى ما بعد–بالزبدة، ثم يضاف اليها الدقيق ومرق اللحم ومرق الفطر ويغلى ، ثم يتبل بالملح وعصير الليمون والفلفل . وقبيل التقديم يضاف اليه صفار البيضة ، ويقدم مــع الأرز والفطير .

صلصة فرانكفورت – اسم مدينة في المانيا – الخضراء :

اللوازم : (لسان الثور ، طرخون ، سرفيل ، كاشم رومي ، مقدونس ، ثوم معمر ، حماض بستاني ، كزبرة الثعلب ، سنوت ... الـخ) بأجزاء متساوية ، وكلها مفرية فرياً ناعماً .

(٢ – ٣) بيضات مسلوقة ومفرية فرياً ناعماً .

٣ اجزاء زيت زيتون .

جزء واحد خل .

ملح الطعام .

بضع نقاط من عصير الليمون الحامض .

كيفية تحضيرها : يمزج البيض المسلوق والمفري مع الزيت والخل ويملح بملح الطعام ، والأجزاء هنا يجب ان تكون بالقدر اللازم ، كي تصبح الصلصة بعد إضافة الاعشاب اليها كسائل كثيف القوام ، وتتبل عند اللزوم ببضع نقاط من عصير الليمون الحامض .

يمكن مزج الاعشاب المفرية ايضاً بمايونيز مخفف باللبن الخاثر او الكريم الحامض .

خل الأعشاب والسلطات :

ملاحظات عامة : لا يمكن تحديد المقادير في صنع السلطات ، لأن هذه تتبع نوع الخضرة وحجمها كالخس مثلاً.

على كل السلطة يجب ان تكون متشربة جيداً بالصلصة ولكن لا يعني ذلك ان تسبح فيها .

والخضار الورقية يجب ان تكون جافة عند استعمالها ، فبعد غسلها جيداً بالماء الجاري وتنقيط الماء منها ، تجفف بهزهزتها ضمن فوطة (بشكير) ناشفة دون ضغط فوقها ، أما تجفيفها في الهواء فإنه يتطلب وقتاً طويلاً يفقدها بعض خواصها .

وفي إضافة الصلصات للسلطة يقابل كل جزء من الخل او عصير الليمون الحامض ثلاثة اجزاء من الزيت ، إذا لم يضف اليها الكريم وحليب العلب او اللبن الخاثر ، وإلا قابل جزءين فقط من الزيت . وتختلف انواع الخضار والاعشاب المستعملة لعمل السلطات باختلاف المواسم ، وفيما يلي اقتراحات لعمل صلصات لاذعة للسلطات .

الوصفة الاساسية لجميع صلصات السلطات :

خل او عصير ليمون حامض ، زيت ، ملح ، قليل جداً من السكر، نفحة من الفلفل ، تمزج جيداً معاً وتضاف الى الخضار والاعشاب المفرية – من جميع انواعها – وتمزج جيداً معاً.

منوعات :

يدلك داخل الطبق قبل وضع السلطة فيه بفص من الثوم ، ثم يضاف الى السلطة بصل مفري (لا يجوز إهماله في صنع سلطات الخضار البري) .

يضاف الى السلطة ملء ملعقة كبيرة من عصير البرتقال ، على الأخص لسلطات الخضار الورقية ، إضافة ملعقة كبيرة من الكريم الحلو او الحامض ، او حليب العلب او اللبن الخاثر او القريشة ، إضافة قليل من الخردل ممزوجاً بالخل ، وعلى الأخص (للشكوريا = هندبة مزروعة) .

إضافة قليل من (برش) فجل الخيل الى الصلصة يكسبها مذاقاً لاذعاً .

خــــلّ الأعشاب

وصفة قديمة : ملء حفنة من كل من أوراق (الحبق ، الطرخون ، الكرفس ، السرفيل ، المقدونس) ، ونصف حفنة من اوراق كل من (الترنجان والشمرة) تجرد كلها من عرقها وتفري فرياً خشناً ثم يضاف اليها (برش) الجزء الاصفر من قشرة ليمونة حامضة ويضاف اليها (٢ – ٣) حبات قرنفل ، مع بضع حبات فلفل ، وقطعة صغيرة من الزنجبيل ، وتوضع كلها في إناء كبير (قطرميز) سعته ليتر ونصف الليتر . ثم يملأ هذا فوق الاعشاب بالخل ويسد سداً محكماً، ويوضع في مكان معرض للشمس لمدة (٣ – ٤) اسابيع،ثم يصفى بعدها الخل ويحفظ لحين الاستعمال في زجاجات مسدودة سداً محكماً .

خل الطرخون (وصفة قديمة) :

تؤخذ أوراق طرخون طازجة وتجرّد من ضلعها ، وتوضع بدون غسل في (قطرميز)، ثم يملأ بالخل ويسد سداً محكماً ويوضع في مكان مشمس . والخل المحضر بهذه الطريقة يكتسب مذاقاً لاذعاً ، ويكون جاهزاً للاستعمال بعد اسبوع واحد او اسبوعين .

وصفة اخرى :

تؤخذ اوراق طرخون طازجة تماماً وتغسل وتجرّد من ضلعها (ساقها) ، وتوضع في إناء زجاجي للكبيس ويملأ فوقها بخل يغلي،ويسد ثم يوضع في مكان مظلم وبارد . ويمكن تصفية الخل بعد اسبوع واحد في زجاجات معقمة (غليت في الماء) وأوقفت على فوهتها لتصفية الماء منها ثم تسد الزجاجات سداً محكماً .

سلطة الكرفس النيء :

اللوازم : رأس كرفس كبير .
مايونيز .
لبن خاثر .
ملح .
عصير ليمون حامض (عند اللزوم) .

كيفية صنعها : يقطع رأس الكرفس الى شرائح رقيقة جداً او يبرش ، وينقط فوقه بضع نقاط من عصير الليمون الحامض ، لكي لا يتغير لونه ، ثم يضاف اليه الصلصة الآتية :

مايونيز تخفف قليلاً باللبن الخاثر (وبذلك تصبح أكثر سهولة للهضم) ثم تتبل بقليل من ملح الطعام، وعصير الليمون الحامض ، وتترك قليلاً لتتشرب الصلصة .

ملاحظة : يمكن تحضير هذه السلطة في اليوم السابق لاستعمالها في الدعوات والنزهات ، وما شابه ذلك .

سلطة التفاح والجزر :

تؤخذ تفاحتان مبروشتان وينقط فوقهما بضع نقط من عصير الليمون الحامض ، ويضاف اليها جزء معادل لها من الجزر المبروش ، وتتبل بصلصة معتدلة مثلاً : (ليمون حامض ، زيت ، ملح ، فلفل) او بالمايونيز المخففة باللبن الخاثر مع قليل من عصير الليمون الحامض وقليل من (برش) فجل الخيل حسب الذوق .

سلطة سمك لاذعة .

اللوازم : ٢٥٠ غراماً من لحم السمك المسلوق المجرد من الحسك .
بصلة صغيرة مفرية .
ملء ملعقة كبيرة من الأعشاب المفرية (سنوت ، مقدونس ، اكليل الجبل) ناعمة مخزنية ، صعتر ... الخ .
قليل من المايونيز وعصير الليمون الحامض ، والكريم ، والملح ، والفلفل ، والخردل .

كيفية تحضيرها : يقطع لحم السمك إلى قطع صغيرة ، وتمزج المايونيز بالخردل والأعشاب المفرية ، ويضاف اليها الكريم مع عصير الليمون الحامض والملح والفلفل . ثم تضاف اليها قطع لحم السمك ، ويمزجا معاً باحتراس .

وتقدّم في صدفات كبيرة مزينة بحلقات من الإنشوقـة (شرائح سمك مالحة) وشرائح من البندورة (طماطم) وتوضع فوقها المايونيز للتزيين أيضاً .

سلطة الأرز الأندلسية :

اللوازم : ملء فنجانين من الأرز .
٢ – ٣ قرون فلفل ارناؤط .
٢ – ٣ بصلات .
٣ – ٤ حبات بندورة (طماطم) .

صلصة السلطة : زيت ، خل ، ملح ، فلفـل ، سكر ، فص ثوم صغير ، ملء ٢ – ٣ ملاعق كبيرة من خضار السلطة المفرية ناعماً حسب الموسم .

كيفية صنعها : يطبخ الأرز على أن يظل مبرغلا ثم يترك ليبرد ، وفي أثناء ذلك تقسم كل حبة بندورة إلى ثمانية أقسام، وتقطع البصلات إلى حلقات رفيعة بقدر الامكان وتجرد قرون الفلفل من بذورها وضلوعهـا البيضاء في الداخل ، وتقطع إلى شرائح طويلة ويُمزج الكل مع الأرز البارد ، ويعمل من باقي اللوازم وفص الثوم المهروس خليط يصب فوق السلطة ، ويمزج معهـا باحتراس. وتقدم بطبق مبطن بورق الخس .

السلطة الدانمركية بحلقات البندورة والكرفس :

اللوازم : ملء فنجانين من المعكرونة المقطعة والمسلوقة .
فنجان بزيليا وجزر .. مسلوقان .
١٢٥ غراماً من شرائح (الجامبون) = لحم خنزير .

صلصة من :

جزءان من الزيت .
جزء من الخل .
ملح ، فلفل وكثير من الأعشاب المفرية (حسب الموسم) .
مايونيز .

كيفية صنعها : توضع المعكرونة والبزيليا والجزر والجامبون في الصلصة ، لمدة ساعتين للتشرب ، ثم تمزج المايونيز معها كما يمكن تقديمها على انفراد ، وتزين هذه السلطة الدانمركية بحلقات من الطماطم والكرفس .

حلقات البندورة (الطماطم) والكرفس :

اللوازم : ٥٠٠ غرام بندورة (طماطم) مقطعة .
نصف ورقة غار .
ست حبات فلفل .
بصلتان مقطعتان .
قليل من الصعتر ومن مردقوش .
نصف ليتر من مرق اللحم الخالي من الدهن قدر الامكان .
ملح ، عصير الليمون الحامض .
٢ باكيت صغيرة من الجيلاتين الأبيض المسحوق .
ملء ملعقة صغيرة من الجيلاتين الأحمر المسحوق .
نصف ليتر من الماء .
ملء فنجان من الكرفس المبروش .

كيفية صنعها : تطبخ قطع البندورة (طماطم) مع ورقة الغار وحبات الفلفل والصعتر والبصل حتى الاستواء ، ثم يهرس في المنخل ويضاف إلى عصير

البندورة مرق ساخن إلى أن يصبحا $\frac{3}{4}$ الليـــتر ، فيتبل بقوة بالملح وعصير الليمون الحامض ويذاب الجيلاتين في مقدار ربع ليتر من الماء البارد لمدة عشر دقائق ، ثم يضاف إلى عصير البندورة الساخن . وعندما يبدأ المزيج بالتجلط (التجمد) يضاف اليه (برش) الكرفس ، ويمزج معه ثم يصب في قالب حلقي ويترك إلى أن يجمد تماماً ، ثم يقلب فوق طبق كبير ويملأ فراغ الحلقة بقطع المعكرونة المسلوقة ، ويزين الطبق بأنصاف البيض المسلوق والسلطة .

سلطة اللحم :

اللوازم : ٣٠ غراماً من الزبدة + نحو ٢٠ غراماً من الزبدة أيضاً .
بصلة مفرية فرياً ناعماً .
٣٠٠ غرام بقايا مقطعة من اللحم المشوي والجامبون والمقانق .
٥٠ غراماً فطر نيء مفروم (مفري) .
٧٥ غراماً من الخضار المفرية (حسب الموسم) .
خيارة مكبوسة بالملح مقطعة إلى مكعبات .
ملء ملعقة كبيرة من الدقيق .
قليل من الماء .
نبيذ أحمر ، ملح ، فلفل .
جبنة (مبروشة) للرش .
٥ ـ ٦ حبات زيتون مقطعة إلى شرائح .
مقدار من مخلل اللخنة (راجع الصفحة ١٣٦ من كتاب التداوي بلا دواء) .

كيفية صنعها : تحمص البصلة حتى التصلب بالزبدة ، ويضاف اليهـــا بقايا اللحوم والفطر المقطع ، وتحمص معاً لمدة (١٠) دقائق ، يضاف اليها بعد ذلك

الخيارة المكبوسة المقطعة والدقيق ومقدار من الماء الى ان تصبح المواد شبيهة (بالراكو) ، فتتبل بالنبيذ الاحمر والملح والفلفل ، وتجزأ إلى قوالب صغيرة ، طليت من الداخل بالزبدة ووضع فيها مقدار من مخلل اللخنة . ثم ينقط فوق كل منها بضع نقط من الزبدة السائلة ، ويغطى سطحها العلوي (ببرش الجبنة) وتخبز في الفرن لمدة (١٥) دقيقة . وتقدم ساخنة بعد تزيينها بشرائح الزيتون .

أمزجة منوعة للزبدة

للحم المشوي فوق منصب :

ملاحظة عامة : للشيّ فوق المنصب ميزات عديدة تفضل الشي في الفرن او فوق نار مفتوحة ، فبالشي فوق المنصب يتعرض اللحم لحرارة (٣٠٠ — ٣٥٠) درجة مئوية بملامسته للمنصب ، فتنسدّ مساماته وتظل عصارته في داخله ، فلا ينكمش ويتحسن مذاقه ، والدهن الذي يتسرب منه الى فوق المنصب لا يحترق بل يظل متشرباً به .

زبدة المقدونس :

اللوازم : ملء نصف فنجان كبير من الزبدة.
ملء ملعقتين كبيرتين من المقدونس المفري فرياً ناعماً . .
ملء ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الحامض .
ملح ، نفحة من الفلفل .

كيفية صنعها : تخفق الزبدة حتى الزبد ، ثم يضاف اليها المقدونس وعصير الليمون الحامض ، وتتبل بالملح والفلفل ، وبعد المزج جيداً توضع فوق ورقة للزبدة أو ورقة الومنيوم،وتُصَرّ بشكل تكون فيه الزبدة في الداخل اسطوانة

متساوية ، وتوضع في البراد إلى ان تتجمد الاسطوانة ، ويمكن تقطيعها إلى شرائح يزيّن بها اللحم المشوي فوق المنصب قبيل تقديمه مباشرة إلى المائدة.

وباستبدال المقدونس بأعشاب اخرى يمكن الحصول على :

زبدة الثوم المعمر : (يضاف اليها أثر من الثوم العادي) .

زبدة النعناع : (للحم الضأن ، والقوزي المشوي فوق المنصب).

زبدة فجل الخيل ، زبدة فلفل الارناؤط ، زبدة الخردل ، زبدة الاعشاب : (يضاف إلى هؤلاء ملء ملعقة واحدة فقط من المقدونس وملء ، ملعقة كبيرة من الرشاد ، وملء ملعقة كبيرة من الثوم المعمر (كلها مفرية فرياً ناعماً) .

أطعمة منوعة للقريشة

فطيرة القريشة :

اللوازم : نصف كيلو من القريشة .
ربع كيلو من الدقيق .
١٢٥ غرام زبدة او نوع آخر من الدهن الجيد .
ملء ملعقة صغيرة من ملح الطعام .
٣ ـ ٥ بيضات .
بضع ملاعق كبيرة من الحليب .
٥٠ ـ ٦٠ غراماً من الاعشاب المفرية ناعماً (حسب الذوق مثلا مقدونس ، سنوت ، حبق ، ثوم معمر .. الخ).

كيفية صنعها : يوضع ملء ملعقة كبيرة من الدقيق جانباً ، وباقي الدقيق يعجن مع الملح والزبدة او الدهن والحليب وبيضة واحدة الى عجينــة ، تفرد في صينية خبز ، بشكل تغطي اطرافها ، وتُنخز بأسنان الشوكـــة في بضع اماكن منها .

وتهيأ الحشوة من : القريشة وصفار (مـــح) البيض ، والدقيق والملح والأعشاب المفريــة . وتُفرد هذه الحشوة بصورة متساوية فوق المعجينة ،وتخبز في الفرن الحامي ويمكن تقديمها ساخنة او باردة .

قريشة مع الاعشاب :

اللوازم : ٢٥٠ غراماً من قريشة .

حليب او كريم بالقدر الكافي لتخفيف كثافة القريشة .

ملح .

ملء ملعقتين كبيرتين من الاعشاب المفرية (ثوم معمر ، سنوت ، مقدونس ، ندغ البستان ، طرخون ، سرفيل .. الخ حسب الذوق الشخصي) .

كيفية صنعها : تنعم القريشة بتمريرها من المنخـــل ، وتمزج بالحليب او الكريم لتقييمها وجعلها ملساء، ثم تملح وتضاف اليها الأعشاب المفرية وتمزج معاً جيداً .

منوعات :

كراويا .

فلفل اوناؤط .

فجل خيل مبروش .

بصل مفري فرياً ناعماً .
فجل عادي مبروش برشاً ناعماً .
جبنة مفرومة إلى مكعبات صغيرة جداً .

أطعمة البيض

عجة الأعشاب :

اللوازم : ٤ – ٦ بيضات او (٤ بيضات وملء ملعقتين كبيرتين من الحليب) .
ملح ، فلفل .
زبدة لحتيز .
ملء ٣ – ٤ ملاعق كبيرة من الأعشاب المفرية فرياً ناعماً (مقدونس ، بصل ، أو ثوم معمر ، مع بضع شرائح من الفطر (شامبيون) المحمصة بالزبدة .
(كوجبة أساسية بيضتان لكل شخص واحد) .

كيفية تحضيرها : يخفق البيض مع الحليب والملح والفلفل جيداً بالخفاقة ، وتمزج معها الأعشاب والفطر (شامبيون)، وفي أثناء ذلك تكون الزبدة قد أذيبت في المقلاة ، فيضاف اليها البيض المخفوق حتى الاستواء . وتهزهز العجة أثناء ذلك بالمقلاة وتفصل أطرافها بالشوكة دون إحداث تمزق فيها ، ودون ان تجمد تماماً. وعند التقديم يطوى احد جانبيها فوق الآخر .

بيض الاعشاب :

اللوازم : ٤ بيضات مسلوقة .
مقدار ملعقة صغيرة من الخل والزيت .
قليل جداً من الخردل .
ملء ملعقة صغيرة او ملعقتين صغيرتين من الاعشاب المفرية (حسب الذوق الشخصي) .
(مقدونس ، ثوم معمر ، سنوت ، سرفيل ، ترنجان ، طرخون).
ملح .

كيفية تحضيرها : تقسم البيضة الى نصفين ويؤخذ الصفار (المح)باحتراس ويهرس بالشوكة (او يهرس من المنخل لتنعيمه جيداً) ويخرج الصفار المهروس مع باقي اللوازم ، وتملأ به بياضات البيض ويكوم فوقها بواسطة ملعقة صغيرة او شوكة .

اللحوم (لحم الصيد البري) والطيور

حمل (خروف) قاطع الطريق :

اللوازم : ٥٠٠ غرام من لحم الخروف (من الفخذ او الكتف) .
٥٠٠ غرام بطاطس مقشرة (حبات كبيرة) .
حبتان كبيرتان من بندورة (طماطم) .
١٥٠ غراماً دهن .
ملء اكثر من نصف فنجان كبير من مرق اللحم .
ناعمة مخزنية ، ملح ، فلفل .

كيفية صنعها : يقطع اللحم الى (٤) او (٨) قطع كبيرة ، ثم تقطع كل حبة من البطاطس المقشرة الى نصفين ، ويغرز كل نصف منها في وسطه بالسكين ، وكذلك تقطع كل حبة بندورة إلى جزءين ، ويوضع الكل إلى جانب بعضه في مقلاة الفرن او في صينية مسطحة ، وتتبل بالملح والفلفل ويرش فوق كل منها ملء ملعقة صغيرة من الناعمة المخزنية المفرية، ثم يسكب فوقها الدهن المذاب ، وتوضع الصينية بالفرن مع تسكير الهواء وبدرجة متوسطة من الحرارة ، لمدة (٥٠ — ٥٥) دقيقة ، وتقدم مزينة بكثير من المقدونس .

فروج (فرخ دجاج) مشوي في الفرن :

اللوازم : ١ — ٢ فروج للشوي .

٤٠ - ٦٠ غراماً من الزبدة .

ملح ، فلفل .

١ — ٢ حبة من البندورة (طماطم) .

مقدونس .

كيفية التحضير : (فروج واحد أو فروجان لكل شخص واحد) يطلى الفروج بعد تحضيره من الخارج بالزبد السائل ، ومن الداخل بمقدار وافر من الملح والفلفل ، وتوضع في داخله قطعة من الزبدة مع حبة بندورة (طماطم) ، ونصف حزمة مقدونس بعد غسله ، وكذلك قلب الفروج ومعلاقه ومعدته . يسخن الفرن جيداً ويوضع الفروج في داخله فوق المنصب ، وتوضع تحت المنصب صينية مع قليل من الماء لينقط الدهن السائل فيها . ويطلى الفروج

من آن الى آخر بالزبد الى ان يحمر جيداً . ولتقديمه تخرج الحشوة من داخله باحتراس كلي ، لكي تحتفظ حبة البندورة (طماطم) بشكلها. ويقدم الكل مزيناً بالمقدونس .

فروج بالنبيذ :

اللوازم : فروج مقسم الى اجزاء .
٢٠٠ غرام من البصيلات الصغيرة .
٣ – ٤ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون .
ملعقتان كبيرتان من الدقيق .
ربع ليتر نبيذ ابيض .
صعتر ، مقدونس (مفريان فرياً ناعماً) .
ملح ، فلفل ، ورقة غار .
بضع قطع شامبيون (فطر) مقطعة ومحموسة بالزبدة .
قليل من الكونياك .

كيفية تحضيره : تحمس البصيلات في الزيت حتى الاحمرار ، ثم ترفع من الزيت وتوضع اجزاء الفروج مكانها في الزيت الحامي ، وتقلى حتى الاحمرار بلون الذهب . ثم ترفع من الزيت ويضاف الى الزيت ملعقتان من الدقيق ، ويحمس الدقيق بالزيت دون إحداث تغيير في لونه الابيض ، ثم يضاف اليه النبيذ ويتبل بالتوابل والأعشاب. وتغلى الصلصة . ثم توضع اجزاء الفروج والبصيلات في داخلها،ويغطى القدر (طنجرة = حلّة) ويستمر بالغلي بحرارة ضعيفة حتى النضج . وعندئذٍ يضاف إلى الفروج اجزاء الفطر (شامبيون) ، مع قدح صغير من الكونياك ويقدم على المائدة .

بط محشي :

اللوازم : بطة واحدة .
ملح ، فلفل ، ارطماسيا .
دهن للشوي .
ملء خمس فناجين من (فرافيط) الخبز الأبيض .
ملء ملعقة كبيرة من المقدونس المفري .
ملء ملعقة كبيرة من الارطماسيا او الناعمة المخزنية .
مح (صفار) بيضة واحدة .
ملء نصف فنجان من الزبدة .
بصلة كبيرة مفرية فرياً ناعماً .
ملء فنجان من اوراق الكرفس المفرية مع اضلاعها .
ملح ، فلفل .

كيفية التحضير : تحضر البطة وتدلك من الداخل والخارج بالملح والفلفل والأرطماسيا ثم تملأ بالحشوة الآتية :

يحمس البصل ومفري أوراق الكرفس بالزبدة دون إحداث تغيير في لونيهما ثم يضاف اليهما الخبز وباقي الأعشاب ويمزج الكل معاً. بعد ذلك يعقد الجميع بواسطة الحليب وصفار البيض ويتبل بالملح والفلفل .

تحشى البطة ويخاط بطنها ، ثم تشك بسيخ قصير وتطلى بالزبد ، ثم تشوى بالفرن مع طليها من آن الى آخر بالزبد السائل الى ان تحمر وتنضج .

اوزة مشوية محشية او غير محشية :

اللوازم : إوزة .

مرزنخوش او ارطماسيا .

ملح .

الحشوة :

اللوازم : نصف كيلو كستناء (ابو فروة) .

نصف ليتر مرق لحم .

(٢ — ٣) تفاحات حامضة .

قليل من الأرطماسيا والمقدونس مفريان فرياً ناعماً .

قلب ومعدة وكبد (معلاق) الإوزة .

ملح الطعام .

كيفية صنعها : تدلك الإوزة بعد تحضيرها بالملح والمرزنخوش من الداخل، او يوضع في داخلها بضع ورقات من الأرطماسيا .

وعند الطلب تحشى بالحشوة الآتية :

تجرد حبات الكستناء من قشرتها الخارجية ، ثم يصب فوقها الماء الساخن بدرجة الغليان ، وتترك في داخله قليلاً لتجريدها من قشرتها الداخلية ، ثم تطبخ بمقدار ربع ليتر من مرق اللحم حتى نصف الاستواء . وفي أثناء ذلك يقطع قلب وكبد ومعدة الإوزة — بعد سلخ جلدها الداخل عنها — إلى قطع صغيرة .

ثم تقشر التفاحات وتقطع كل واحدة منها إلى (٨) اجزاء وتنزع البذور منها ثم يضاف الكل إلى الكستناء ، ويمزج معاً ويتبل بالملح والمقدونس والأرطماسيا .

ثم تحشى الاوزة بهذه الحشوة جيداً ويخاط بطنها ، وتشوى في الفرن فوق أسياخه على ان توضع أولاً على بطنها ، ثم تدار بعد مدة لترتكز على ظهرها . ومن آن لآخر يصب فوقها الدهن او الزبد السائل ، وينخز جلدها عند فخذيها بدبوس طويل لينفذ منه الدهن السائل منها إلى الخارج ، ويُستمر بالشوي حتى النضوج التام .

ردف الخروف المحشي :

اللوازم : ردفان متساويان في الحجم .
١٥٠ غراماً من الخبز المنقوع في الماء .
٥٠ غراماً من الدهن .
٣ بيضات .
بصلتان مفريتان ناعماً .
ملء ملعقة ونصف ملعقة أعشاب مفرية (مقدونس ، ناعمة مخزنية ، صعتر ، إكليل الجبل ونفحة من الثوم لمن أراد) .
قشرة ليمونة حامضة .
ملح ، فلفل .
دهن للشوي .

كيفية الصنع : يشق الردف على طوله شقاً عميقاً ، ويخاط جانب منه ليكوّن (جيباً) ثم يهيأ من باقي اللوازم حشوة مرنة ، يحشى بها الردف ويخاط ، ويرش فوقه اللحم ، والملح والفلفل ،ويقلى بالدهن الساخن ، ثم يشوى بالفرن بالطرق المعروفة . ويحتاج نضجه الى ساعة ونصف الساعة .

الأسمـــاك

ملاحظة : يذكر المؤلف في وصفاتـه أسماء لأجناس من أسماك بحر الشمال لم أستطع ترجمتها إلى العربية ، أو من التأكـــد بوجود هذه الأنواع في بحرنا ، لذلك سأهمل ذكر أسماء الأسماك وأشمل في الترجمة الأسماك كلها ، تاركاً للطهاة اختيار الوصفات الملائمة لأنواع الأسماك عندنا .

رنجة مع اكليل الجبل :

اللوازم : ٨ سمكات من الرنجة (أو كمية معادلة لها من اسماك اخرى) .
٤ اغصان من اكليل الجبل (أو اكليل الجبل المجفف والمسحوق) .
ليمونة حامضة .
قليل من الثوم .
نبيذ ابيض للتتبيل .
ملح الطعام .

كيفية التحضير : ينظف السمك ويملّح وينقط فوقه عصير الليمون الحامض ، ثم توضع السمكات إلى جانب بعضها في صينية خبز صغيرة مطلية بالدهن ، وتوضع اغصان اكليل الجبل بين الاسماك ، ويصب فوقها الصلصة الآتية :

بصلة صغيرة مفرية ناعماً تحمس مـــع (١٥) غراماً من الدقيق بالزبدة ، ثم يضاف اليها عرق من المقدونس ومقدار ربـــع ليتر من مرق السمك ، او الحليب ، وتتبل بالثوم والنبيذ الأبيض .

وبعد صب الصلصة فوق السمكات ، توضع الصينية في فرن حار لمدة نحو (٢٠) دقيقة ، وتقدم بصينيتها أو (جاطها البلوري الخاص للطبخ) .

طاجن السمك :

اللوازم : ٧٥٠ غراماً من السمك .
ملح ، فلفل ، مقدونس ، ورقة غار ، ليمونة حامضة .
٤٥ غرام زبدة .
ملء ثلاثة ملاعق كبيرة من الدقيق.
ربع ليتر من الحليب .
٣ بيضات.
فرافيط خبز (مدقوقة — أو كمك مدقوق) .

كيفية صنعها : يغلى السمك المتبل بالملح والفلفل مع ورقة الغار ، وشريحة من الليمونة الحامضة ، والمقدونس ، بقليل من الماء وببطء تام لمـــدة (٢٠) دقيقة . ثم يُخرج من الغلي وتنزع منه حسكاته وجلده ، ويفسخ لحمه الأبيض الى اجزاء صغيرة ، توضع في مصفاة لتصفيتها من الماء .

ثم يحمس الدقيق بالدهن ويضاف اليه الحليب، ويغلى حتى يتكثف قوامه، ويتبل بالملـح وبفلفل مسحوق حديثاً . ثم تخفق الثلاث بيضات وتضاف الى الصلصة ، وكذلك أجزاء لحم السمك ، وتمزج جيداً . وإذا وجدت الصلصة شديدة الميوعة ، تكثف بإضافة الخبز المسحوق اليها ، ثم تصب في قالب مطلي جيداً بالزبدة وتطبخ في حمام مائي داخل الفرن إلى ان تجمد جيداً . وهــذا يحتاج لمدة ساعة كاملة .

فيليه السمك :

اللوازم : (٤٥٠ — ٦٨٠) غرام فيليه سمك .
ملء ملعقتين كبيرتين من البصل المفري .

جزرة متوسطة مقطعة الى قطع صغيرة .
شريحة ليمون حامض متوسطة .
قليل من الصعتر .
ورقة غار صغيرة .
ملء ملعقة صغيرة من ملح الطعام .
ربع ملعقة صغيرة فلفل .
فنجان نبيذ ابيض .
$\frac{1}{8}$ (فيرموت) افرنس .
ملعقة كبيرة مقدونس مفري فرياً ناعماً .

كيفية الصنع : يوضع في طبق للخبز مطلي بالزبدة ، البصل ، والجزر ، والليمون الحامض ، والصعتر ، ورقة الغـــار ، والملح ، والفلفـــل . وتوضع فوقهم الفيليه ، ويصب فوقها النبيذ والفيرموت ، ثم يطبخ الطبق في فرن حار لمدة (٢٠) دقيقة ، ثم يخرج ويرش فوقه المقدونس المفري.. ويقدم ساخناً الى المائدة .

الخضـــار

عصيدة اللقطين (القرع) مع السنوت :

اللوازم : كيلو ونصف الكيلو من اللقطين .
بصلة كبيرة مفرية .
٤٠ غرام زبدة .
ربع ليتر كريم حامض .

قليل من الدقيق .
ملء ملعقة كبيرة من فلفل ارناؤط .
ملء ملعقتين كبيرتين من السنوت الطازج المفري .
ملح الطعام .

كيفية التحضير : يقشر اللقطين ويجرد من البذور والأليـــاف ، ثم يبرش خشناً بشكل (معكرونة) ويملح بدون إفراط ويترك لمدة نصف ساعـــة . ويحمص البصل بالزبدة ثم يضاف اليه اللقطين بعد عصره بقطعة من الشاش. ويمزج جيداً . وبعد خمس دقائق بالضبط يضاف اليه الدقيق الممزوج بالكريم الحامض ويغلى . فاذا كانت الصلصة شديدة الكثافة خففت بالقدر اللازم من السوائل . وبعد رفعه عن النار يضاف اليه الفلفل أرناؤط ، والسنوت ، ويمزجان معـــه جيداً ، ثم يرش فوقه سنوت طازج مفري ، ويقدم الى المائدة .

لخنة = (ملفوف = كرنب) محشي :

اللوازم : رأس لخنة (ملفوف) .
نصف كيلو لحم مفري .
(٣ – ٤) بيضات .
ملء ملعقتين كبيرتين من مسحوق الخبز .
حبق ، مرزنخوش ، مقدونس مفري ، ملح ، فلفل .

كيفية التحضير : يغسل رأس اللخنة ويجرّد من أوراقه الخارجيـــة ، ثم يسلق الى نصف الاستواء بماء مملّح، ثم يخرج ويوضع فوق مصفاة ليصفى منه الماء. ثم يقطع منه قلنسوة (طاقية) ويجوّف داخله على ان يظل محتفظاً بشكله ، ثم تعمل عجينة من اللحم المفري والبيض ومسحوق الخـبز والأعشاب وباقي

اللوازم ، ويحشى بها رأس اللخنة ، ويشوى في فرن معتدل الحرارة ويقدم مع البطاطس المسلوقة ومزيناً بالمقدونس .

فلفل مع الخيار والبندورة (طماطم) :

اللوازم : قرنان متوسطان من الفلفل الحلو الأخضر .
(٣٧٥) غراماً من البندورة (طماطم) .
خيارة متوسطة .
(١٥٠) غرام شحم .
ملح ، فلفل .
عصير ليمون حامض .
سنوت .

كيفية التحضير : تجرد حبّتا الفلفل من بذورها وضلوعهـا البيضاء في الداخل ، ثم يصب فوقها ماء بدرجة الغليان . وبعد بضع دقائق تُقطّعان الى شرائح او الى اجزاء صغيرة . ثم تقشر البندورة (طماطم) وتقسم كل حبـة منها إلى أربعة أقسام . ثم تقشر الخيارة وتقسم طولياً إلى أربعة اجزاء ، وفي أثناء ذلك يقطع الشحم الى مكعبات صغيرة ، ويسخن في قدر ليصبح قاسياً ، ثم تضاف اليه شرائح الفلفل وقليل من الماء. وبعد (٥ — ٧) دقائق ، تضاف اليه قطع الخيارة ويتبل بالملح والفلفل . وعندما تقرب شرائح الفلفل والخيار من الاستواء ، تضاف اليها البندورة (طماطم) المقطعة ويطبخ حتى الاستواء دون ان يحدث انفراط في البندورة او الخيار ، ثم يتبل بعصير الليمون الحامض والسكر . وقبيل تقديمه الى المائدة يرش فوقه سنوت مفري بكثرة ويمزج معه ولكنه لا يغلى معه .

أرز بالأعشاب

اللوازم : ربع كيلو أرز .
٥٠ غرام زبدة .
ملء ٦ ملاعق كبيرة مقدونس مفري .

كيفية الصنع : يغلى الأرز بماء مملح على ان يظل مبرغلاً (كل حبة منه على انفراد) ثم يصب في مصفاة لتصفية الماء عنه ، ويمزج مع الزبدة السائلة والمقدونس المفري ، ويملأ بقالب مستدير (حلقي) مطلي جيداً بالزبدة ، ويوضع القالب في حمام مائي في فرن حار الى الاستواء ، يقلب بعدها فوق طبق كبير دافىء (مسخن) ويملأ فراغ حلقته (بالراكو) ، ويقدم على المائدة .

وإذا استعمل لهذا الغرض (راكو من السمك) فيستبدل جزء من المقدونس بالسنوت .

أرز الزعفران :

اللوازم : فنجانان كبيران من الأرز .
ملء اربعة فناجين من مرق اللحم .
بصلة صغيرة مفرية فرياً ناعماً .
ورقة غار .
٥٠ غرام زبدة .
رأس سكين زعفران .

كيفية التحضير : يحمص البصل المفري بمقدار (٣٠) غراماً من الزبدة

حتى التصلب ، ثم يضاف اليه الأرز المجفف ، ويدلك بفوطة نظيفة ، ويحرك بملعقة خشبية الى ان يتصلب الأرز ايضاً ، ثم تضاف اليه ورقـــة الغار ومرق اللحم الساخن ، بعد ان يضاف اليه قليل من محلول الزعفران ، ويقلّب من آن الى آخر حتى يغلي، فيغطى القدر بغطائه ويوضع داخل الفرن. وبعد (١٧) دقيقة تقريباً يصبح الأرز ناضجاً .

وقبيل تقديمه يمزج به بواسطة الشوكة مـا تبقى من الزبدة . ولتحسينه يمكن إضافة اللوز المقشور اليه او البزيليا المسلوقة ، وهذا الأرز يتلاءم مـــع شرائـــح (اللحم الميلاني ـ سيأتي شرحه فيما بعد) ومع اللحوم المشوية على المنصب (عجل ، ضأن ، طيور) .

ارز الكاري :

اللوازم وكيفية الصنع تماماً كما في أرز الزعفران مع استبدال الزعفران بالكاري .

كبة خضراء :

اللوازم : (٧٥٠) غرام بطاطس مسلوقة .
قضيب كراث واحد .
قطعة كرفس .
ورقة كرفس .
جزرتان .
بصلة واحدة .
كثير من المقدونس .
(٤) كسرات خبز منقوعة في الحليب .

بيضتان .
(١٠٠) غرام شوفان مهروس (كويكراوت) .
ملح ، جوز الطيب ، مرزنجوش .

كيفية الصنع : تفرى اللوازم في (ماكنة فري اللحم) ، وتعجن جيداً ثم يضاف اليها الشوفان والبيض ويعجن ثانية ، وتعمل منها كريات متوسطة باليد المموهة بالدقيق ، لكي لا تلصق الكريات بها . تطبخ بالماء المملح قليلاً لمدة (١٠ – ١٢) دقيقا ، وتترك قليلاً قبل تقديمها ثم تقدم مع صلصة البصل .

مقانق البطاطس :

اللوازم : نصف كيلو من لحم الخنزير (البطن) .
(٢٠٠) غرام من شحم الخنزير .
نصف كيلو بصل .
٢ كيلو بطاطس .
ملح ، فلفل ، كثير من المرزنجوش ، ماء .

كيفية الصنع : تفرى اللوازم تباعاً (بماكنة فري اللحم) ، وتتبل بشدة بالملح والفلفل والمرزنجوش (البطاطس تمتص كثيراً من الملح أثناء الطبخ)، يعجن الكل معاً وإذا لزم الامر يضاف إليها ماء ، ثم تحشى العجينة في (فوارغ = مصران) على ان يدخل معها قدر كاف من الماء لداخل المصران . والمصران يملأ (نصف إملاء) لأن البطاطس ينتفخ عند الطبخ. ويقسم المصران المحشي إلى اجزاء تتناسب مع سعة القدر ، وتربط الأجزاء من طرفيها لتسكيرها ، وهذه المقانق تطبخ بالماء الساخن فقط ، ولا يسمح للماء أثناء ذلك بالغليان . وعندما يصبح قوامها ليناً تكون قد نضجت فتخرج ، وبعد ان تبرد تقلى بالدهن وتقدم ومعها شرائح من الخبز والسلطة .

رافيولي :

اللوازم : (٢٥٠) غرام دقيق .
بيضتان .
$\frac{١}{١٦}$ من الليتر ماء (او نصفه ماء والنصف الآخر من الحليب) .
ملح .
زلال (بياض) البيض .
ماء مملح ، مرق لحم أو مرق عظام .

كيفية الصنع : يوضع الدقيق والملح فرق لوح من الخشب ويمزجان معاً ، ويكوّم الدقيق وتعمل في وسطه حفرة يفرغ فيها البيض بعد كسره ، ويضاف اليه الماء – كمية الماء تتبع حجم البيضة ونوع الدقيق – لعمل عجينة مرنة دون عجنها إلى درجة التماسك الشديد ، ثم تترك مدة من الوقت ، وتقطع منها قطعٌ صغيرة تفتح بواسطة (الشوبك أو بواسطة زجاجة كبيرة) ، إلى اقراص بضعف حجم الرافيولي، ثم توضع على احد نصفي القرص الحشوة بواسطة ملعقة صغيرة ، ثم تدهن اطراف القرص بواسطة (فرجون = فرشاية) صغيرة بزلال البيض ويطبق طرفه الخالي فوق الحشوة، ويضغط على الاطراف. وتطبخ الرافيولي في ماء مملح قليلاً أو في مرق اللحم او مرق العظام ، ثم ترفع وتوضع فوق مصفاة لتصفية الماء منها ، ويصب فوقها الزبد المائع او توضب بصلصة البندورة (طماطم) ، ويرش فوقها (برش) الجبن حسب الرغبة .

حشوة من اللحم :

اللوازم : (٢٠٠) غرام من لحم البقر .
بصلة صغيرة مفرية فرياً ناعماً .

فص ثوم مفري فرياً ناعماً .
ملء ملعقة كبيرة من زيت الزيتون .
حبة بندورة (طماطم) صغيرة ، ملح ، فلفل ، صعتر أو حبق .
قليل من النبيذ الأحمر .

كيفية صنعها : يفرى اللحم بالماكنة الخاصة ،ويحمص البصل مع الثوم في الزيت دون أن يتغير لونهما ، ثم يمزج اللحم مع البندورة المقشورة والمقطعة إلى أجزاء صغيرة ، ويضاف إليه النبيذ الأحمر والبصل والثوم ، ويتبل بالملح والفلفل والصعتر أو الحبق ، وتوزع الحشوة بعد مزجها فوق أقراص العجينة .

حشوة من الجبنة :

اللوازم : (١٠٠) غرام من الجبن المبروش .
صفار (مح) بيضة واحدة .
ملح ، فلفل .
ملعقة صغيرة من مسحوق ورق النعناع الجاف .
قليل من الكريم أو الزبدة .

كيفية صنعها : تمزج اللوازم كلها معاً وتوزع فوق أقراص العجينة .

حشوة من السبانخ :

اللوازم : (٢٠٠) غرام سبانخ مسلوق ومفري .
بصلة صغيرة مفرية فرياً ناعماً .
نحو ملعقة كبيرة من زيت الزيتون .

ملح ، فلفل ، جوزة الطيب
قليل من الكريم .
وحسب الرغبة مقدار ٢ – ٣ ملاعق كبيرة من الأرز المسلوق .

كيفية الصنع : يحمص البصل في الزيت ويضاف اليه السبانخ والأرز ، ثم يتبل ويمزج جيداً ، ويطبخ فوق نار حامية الى أن تتبخر منه السوائل كلها ، وبعد رفعه عن النار يضاف اليه الكريم ويمزج جيداً ، ثم يوزع على أقراص العجينة .

بيتسا (صفيحة افرنجية) :

اللوازم : ٢٥٠ غرام دقيق .
١٠ غرامات خميرة .
ملء ملعقة كبيرة زيت زيتون .
عند اللزوم بيضة واحدة .
حليب .

كيفية صنعها : يعمل من اللوازم عجينة ملساء مخمرة ، تترك قليلاً لتتخمر ثم تفتح فوق لوح أو بلاطة إلى قرص كبير أو بضعة أقراص وتنخز في وسطها بأسنان الشوكة بضع نخزات .

الفرش فوقها : حبات بندورة مقشرة ومقطعة إلى شرائح ثخينة .
جبنة مقطعة إلى شرائح .
انشوقي = (نوع من سمك السردين) .
ملح ، فلفل ، حبق ، زيت زيتون (عند الرغبة زيتون نزعت بذوره) .
شامبيون (فطر) بيض مسلوق مقطع إلى شرائح .

توضع أولاً شرائح البندورة فوق أقراص العجين ، ثم شرائح الجبنة فالانشوقي موزعة وينقط فوقها عصير الليمون الحامض ، وتتبل بالملح والفلفل والحبق (وحسب الرغبة يمكن إضافة الزيتون المنزوعة بذوره ، وفطر الشامبيون المقطع إلى شرائح وشرائح البيض المسلوق) ، ثم يرش قليل من زيت الزيتون فوقها ، وتخبز البيتسا في حرارة معتدلة بالفرن إلى أن يستوي عجينها ، وتقدم ساخنة مزينة بالمقدونس .

شرائح اللحم المقلية الميلانية : نسبة إلى ميلانو في إيطاليا .

اللوازم : ٤ شرحات لحم عجل .
ملح ، فلفل .
ملء فنجان صغير من مسحوق الخبز .
نصف فنجان جبنة مبروشة (مبشورة) .
دقيق .
بيضة مخفوقة .
زيت زيتون أو دهن للقلي .

كيفية صنعها : تملح شرائح اللحم ويرش فوقها الفلفل ، وتغطس في البيض المخفوق ومسحوق الخبز والجبنة ، وتقلى بدهن ساخن على الجنبين ، وتقدم مع أرز الزعفران أو المعكرونة وصلصة البندورة (طماطم) .

شيء آخر خاص

البرتقال السكران :

اللوازم : ٤ برتقالات .

ملء ملعقتين كبيرتين سكر مسحوق (بودرة) .

ملء ملعقتين كبيرتين من النعناع الجاف المسحوق .

ملء ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض .

ملء ملعقتين من (الشيري Cherry) = مشروب كحولي .

كيفية الصنع : يقشر البرتقال باحتراس ، وتفصل (فصوصه) يقطع الفص طولانياً ويفتح ويرش فوقـــه بواسطة منخل صغير سكر ونعناع مسحوقين ، ويصب فوق ذلك الليمون الحامض والشيري ، ويترك الى أن يتشرب تماماً ثم يصب في أقداح ويقدم مزيناً بالنعناع .

التفاضل النسبي بين الأعشاب الطبية

دلت أبحاثنا السابقة على أن لكل عشبة طبيـة ، من مختلف المواد الفعالة ، ما يجعلها دواء مفيداً لمعالجة بضعة أنواع مختلفـــة من الأمراض والإصابات . ولكنه ليس من المجدي في معالجة أي من هـذه الأمراض ، أن نترك للصدف وحدها اختيار العشبة من مجموعة الأعشاب المفيدة في معالجته ، زاعمين بأن استعمالها سوف يحقق الشفاء ، ما دامت العشبة المختارة حاوية للعناصر الفعالة في معالجة الداء ، لأن تأثير هذه العناصر تختلف درجته باختلاف ما في العشبة من عناصر أخرى ، واختـلاف الخصائص الجسمانيـة وظواهر المرض وشدتـه ومضاعفاتـه عند مختلف المرضى . فضمان حسن النتيجة من المعالجـة بالأعشاب يتوقف على اختيار الانسب منهـا ، بالنسبة لحالة المريض نفسه ، ولما في العشبة من عناصر فعـالة وأسلوب تأثيرهـا العلاجي الخاص . والحيوانات العجماوات أوفر حظاً في هذا المضمار من الانسان ، لأن لها من غريزتها دليلاً ، يندر جداً أن يخطىء في التميـيز بين المفيد والضارّ من الاعشاب ، وانتقاء الافضل منهـا لكل حـالة من الاحوال المرضية التي تعترض الحيوان . والله سبحانـه عوّض الانسان عن حرمانـه من مثل هذه الغرائز بالعقل والعلم ، وإمكانية الاستفـادة من التجارب ونتائجها . لذلك نوصي كل من ليس له خبرة سابقة بممارسة طب الاعشاب ، بأن لا يختار إحداهـــا للدواء إلا بعد الرجوع الى البحث الخاص عنها ، وقراءته بإمعـان ، وأن يعمل لاستبدالها بغيرها إذا لم تظهر لاستعمالهـا فائدة بعد بضعة أيام .

القسم الثاني

الأعشاب السامة

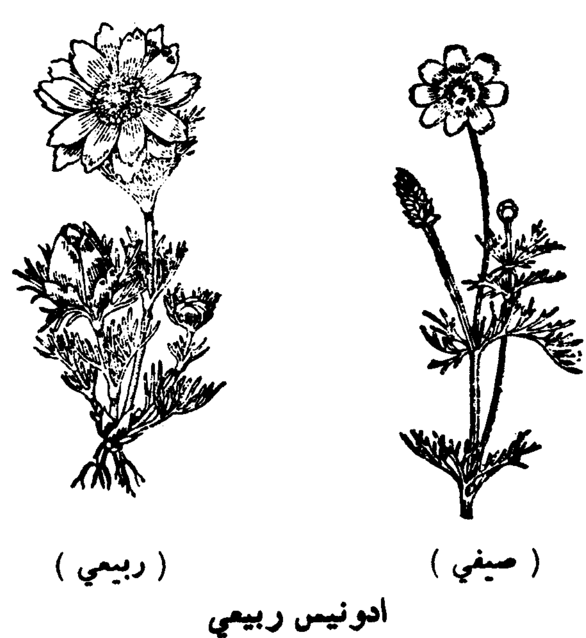
إتماماً لفائدة هذا الكتاب لمن يريد ممارسة جمع الأعشاب الطبية واستعمالها، لا بد لنا من ذكر الأعشاب السامة وبيان أوصافها وتأثيرها السمّي ليسهل تمييزها واتقاء أضرارها .

وبعض الأعشاب السامة لا يخلو من فوائد طبية ، كما ان بعضها الآخر ما زال حتى وقتنا الحاضر من الأدوية الأساسية في الطب الحديث ، غير ان استعمال الأعشاب السامة يجب ان يظل منوطاً بالاطباء دون سواهم . وفي الأبحاث الآتية عن الأعشاب السامة سنضرب صفحاً عن ذكر فوائدها الطبية ومجالات استعمالها ، مكتفين ببيان اوصافها ليسهل التعرف اليها وبيان أخطار التسمم بها للتحذير منها .

وكما ان للمجرمين السفكة من بني البشر سيماء إجرام تكشف عن خباياهم ، فان للاعشاب السامة ايضاً دلائل على سمّيتها تتجلى بمنظر العشبة (المتوحش) أو الجذاب المخادع ، وبمرارة مذاقها وروائحها المخدرة وغيرها من دلائل يحس بها كل خبير بالأعشاب وأسرارها .

الانذار في التعبير الطبي :

الإنذار في التعبير الطبي يعني النتيجة المرتقبة لحالة المرض او الاصابـة ، فالإنذار الحسن يعني عدم وجود خطر مبـاشر على المريض او المصاب وان من المنتظر شفاءه من مرضه او اصابته ، والانذار الخطر يعني ان حالة المريض أو المصاب ما زالت مبهمة تتأرجح بين الحسن والسيء ، والانذار السيء يعني ان الحالة تدعو الى التشاؤم ، والامل ضعيف بنجاته .



(ربيعي) (صيفي)

ادونيس ربيعي
Adonis Vernalis

ادونيس ربيعي :

(إلماعاً الى الاسطورة اليونانية التي تشير الى فينوس) .

مكان النبتة : المنحدرات الصخريـــة والمشمسة ، والأحراج الصنوبرية ، ونادراً حقول القمح .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها (٢٠ – ٣٠) سنتيمتراً ، جذرها عسقولي (مقد) اسمر قاتم ، أوراقها شريطية ، ضيقة ومجنحة ، أزهارها صفراء ، كبيرة مستديرة (قطرها ٣ – ٧ سنتيمترات) تنبسط في الشمس، ولكل زهرة (١٢ – ٢٠) ورقة ، ولقدحها (٤ – ٥) أوراق ، وهناك نوع آخر يسمى ادونيس صيفي Adonis Aestivalis ، أزهاره حمراء ، ونادراً صفراء .

الجزء السام منها : العشبة كلها .

المواد السامة فيها : كلوكوزيد Glykosid يشبه الديجيتال في تأثيره على القلب .

ويحدث التسمم به من الافراط في استعماله لمكافحة السمنة ، وأعراضه الإسهال والتقيؤ .

الانذار : حسن في الغالب .

أقونيطن ، بيش :

(الأولى من اليونانية والثانية من السنسكريتية بمعنى السم) جنس نباتات عشبية معمرة سامة ، من فصيلة الحوذانيات ،فيها أنواع وأصناف كثيرة تزرع لجمال ازهارها .

مكان النبتة : برية في الجبال ، وتزرع للتزيين .

أوصافها:عشبة يبلغ ارتفاعها متراً ونصف المتر ، ساقها متفرعة في الأعلى، أوراقها كبيرة مجنحة ، أزهارها



أقونيطن ، بيش
Aconitum Napellus

عنقودية ، زرقاء ، أو بنفسجية ، ورقتها تغطي الزهرة كالخوذة .

الجزء السام منها : العشبة بجميع اجزائها .

المواد السامة فيها : اكونتين Aconitin ،وشبه قلي شديد السُمّية سريع التأثير ، ويحدث التسمم به بأكل جزء من العشبة ، بعدم تمييزها عن اعشاب تشبهها غير سامة .

الانذار : شديد الخطورة .

اكليل الجبل الكاذب :

(تستعمل في تعطير الجعة – البيرة) .

مكان النبتة : الاراضي الطينية .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ، تشبه اكليل الجبل (حصا البان) ، دائمة الخضرة ، أزهارها بيضاء مشرّبة حمرة ، نجمية خماسية ، وبمجموعات رأسية .



اكاليل الجبل الكاذب
Ledum Palustre

الجزء السام منها : العشبة كلها .

المواد السامة فيها : زيت طيار مع الليدول Ledol ، مخرّش للكلى والاعضاء التناسلية ، مكيف ثم مهيج وشالّ ، ويحدث التسمم به بالإفراط من شرب الجعة المعطرة به .

الانذار : حسن .

أكيلل :



اكيلل
Coronella Varia

(تصغير اكليل ، وجـــة المعنى الأصلي ، جنس أعشاب وجنيبات من فصيـــلة القرنيات الفراشية ، تزرع لزهرها) .

مكان النبتة : المروج والمراعي .

اوصافها : عشبة ساقهـا مضلعة جوفاء ، تزحف فـــوق الأرض ، ثم ترتفـــع الى الأعلى ، أوراقها صغيرة بيضوية متقابلة ، أزهارها عنقوديـة بيضاء – حمراء .

الجزء السام منها : العشبة كلها .

المواد السامة فيها : كلوكوزيد الكورونيلين Clykosid Coronillin ، يشبه الديجيتال ، ويسبب التقيؤ والإسهال والتشنجات ، ويحدث التسمم بــه بمضغه او اختلاطه خطأ بأعشاب برية للأكل.

الانذار : خطر .

بلسانية سنبلية :

(جنس نباتات التزيين من الحوذانيات اي الشقيقات) .

مكان النبتة : الأحراج الظلية .

أوصافها : شجرة يبلغ ارتفاعها مترين ، كريهة الرائحة ، أوراقها كبيرة مسننة وثلاثية مجنحة ، أزهارها بيضاء نجمية ، مربعة ، اثمارها عنقودية خضراء وبعد النضج سوداء .



بلسانية سنبلية
Actafa Spicata

الجزء السام منها : الأثمار .

المواد السامة فيها : سموم تكوي الجلد والجلد المخاطي ، تثير القيء وتلهب الأمعاء .

ويحدث التسمم بها من أكل أثمارها .

الانذار : غير شديد الخطورة .

بنج أسود :

(جنس نباتات طبية مخدرة من فصيلة الباذنجانيات) .

مكان النبتة : السياج (حزيران – تموز) .



بنج أسود
Hyoscyamus Niger

أوصافها: عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠ – ٦٠) سنتيمتراً، معمرة(سنتان) جذرها مخروطي كالجزر ، ساقها لزجة ومكسوة بشميرات دقيقة لزجة ، وكذلك أوراقها الكبيرة والمجنحة والمسننة ، والسفلى منها لها ساق متوسطة الطول ، والعليا عديمة الساق ، أزهارها نجمية مخمسة ، لونها أصفر عكر أو بنفسجي فاتح ومعرقة بخطوط حمراء ومتراصة ، أقداحها جرسية الشكل بسوق قصيرة ، أثمارها اكياس تحوي بذوراً كلوية الشكل ، صغيرة سمراء وللعشبة رائحة كريهة تثير القرف .

الجزء السام منها : الأوراق والبذور .

المواد السامة فيها : هيئوتسوآموس Hyoscyamus وسكوبول آمـــين Scopolamin وكلاهما سم زعاف شديد الخطورة .

الانذار : سيء في الغالب .

تبغ ، دخان :

(كلها مولدة ، ومن اسمائه العامة التتن ، وتسميته بالطبـــاق غلط ، فالطباق نبات آخر) ، وليس للتبغ اسم عربي في المعاجم لأن مهده الأصلي في اميركا ، وما كانت العرب تعرفـه قبل كشفها ، والتبغ تعريب Tabago الاسبانية ، جنس نباتات زراعيـــة مخدرة من فصيلة الباذنجانيات فيـه أنواع وأصناف منها التنباك .



تبغ ، دخان
Nibotiana Tabacum

مكان النبتة : يزرع .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر أو متر ونصف المتر ، أوراقهـا كبيرة حرابية الشكل مجعدة ، أزهارها (تموز – آب) قمعية وردية ونادراً بيضاء .

الجزء السام منها : العشبة كلها ما عدا بذورها الناضجة .

المواد السامة فيها: في عصير العشبة الغضة النيكوتين Nikotin والنيكوتنين Nikotinin والبورروليدين Pyrolidin والمتبـــل بيرولـين Methy Pyrolin

وجميعها سموم مخدرة بضـــع نقاط منها تكفي لقتل كلب . وبالتجفيف والتخمير يبطل مفعول جزء كبيره منها ، غـير ان الافراط في استعمالها (التدخين ، المضغ والنشوق) يسبب أضراراً صحية شديدة ، وأمـا التسمم الحاد بعصير العشبة الغضة فمميت .



حافر المهر
Colchicum Autumale

حافر المهر :

(جنس نباتـات عشبيـة معمرة بصليّة من فصيلة السورنجانيات).

مكان النبتة : المروج الرطبة .

أوصافها : عشبة بصلية ، تنبت في الربيع أوراقاً حرابية طويلة (٢٥ – ٤٠) سنتيمتراً، ريانة (غزيرة العصارة) تضم في وسطهـا عدداً كبـيراً من البذور السمراء الكروية – البيضوية الشكل ، وتزهر البصلة في رأس ساق طويلة زهرة قمعية طويلة ورديـة أو بنفسجية ونادراً بيضاء .

الجزء السام منها : العشبة كلها ولا سيا بذورها .

المواد السامة فيها : مادة الكلولشيتين Colchicin ويحدث التسمم بها .

الانذار : شديد الخطورة وكثيراً ما تحدث الوفاة بعد تحسن عابر .

حلبوب سنوي :

(جنس نباتات طبية من فصيلة الفربيونيات) .

مكان النبتة : الأحراج الظليلة .



حلبوب سنوي
Mergulialis Annua

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ، ساقها مربعة ومتفرعة ، أوراقها متقابلة متوسطة السوق بيضوية الشكل ، ولونها اخضر فاتح ، أزهارهـــا بمجموعات سنبلية خضراء صغيرة .

الجزء السام منها : العشبة كلها .

الموادالسامة فيها : السابونين Saponin بنسبة كبيرة مدرة للبول بكثرة بحيث يصبح البول فيها مدمماً .

الانذار : حسن .

حوذان مائي :

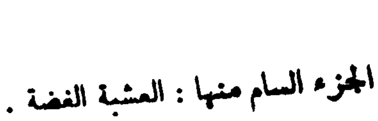
(من فصيلة الحوذانيات) .



حوذان مائي
Ranunculus Aquatilis

مكان النبتة : المياه الراكدة والجارية القليلة الغور .

أوصافها : عشبة تنبت ساقها داخل الماء ، وتتفرع عنها فروع تحمل أوراقاً خيطية ، ثم تبرز الساق فوق سطح الماء ، وتتفرع عنها أوراق مستديرة تشبه أوراق زر الذهب ، إلا أنها أصغر منها حجماً ، وأزهارها طويلة السوق ، مخمسة الأوراق ، صفراء ، سمراء .



الجزء السام منها : العشبة الغضة .

المواد السامة فيها : آنيمونول Anemonol .

الانذار : جيد .

خربق أبيض :

(نبات من فصيلة السورنجانيات) .

مكان النبتة : الأراضي الرطبة ، وعلى الاخص في الجبال .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر ، في وسطها ساق طويلة ،



خربق أبيض
Veratrum Album

تحمل في جزئها الأعلى أزهاراً بيضاء بمجموعات شبه سنبلية ، تحيطها أوراق مخططة معينية ، كبيرة في الأسفل وصغيرة في الأعلى .

الجزء السام منها : العشبة كلها .

المواد السامة فيها : شبه قلي ، مخرش وشال .

الانذار : خطر ، وقد يشفى المصاب بعد مرض طويل .

خرْبق أسود :

(المفردات والمعاجم : الخربق من أصل فارسي، جنس زهر من فصيلة الشقاريات وقبيلة الخربقية) .



خربق أسود
Helleborus Niger

مكان النبتة : في غابات الجبال الكلسية .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠) سنتيمتراً ، جذرها كثير الفروع أسود من الظاهر وأبيض في الداخل ، رائحته كريهة ، أوراقها دائمة الخضرة ، سوقها طويلة وهي مجنحة (٧ – ٩ أجنحة) خشنة الملمس كالجلد ومسننة في الأجزاء العليا من جوانحها ، أزهارها نجمية خماسية وكبيرة بيضاء عند تفتحها ، وردية بعد ذلك .

الجزء السام منها : العشبة كلها ولا سيما جذورها .

المواد السامة فيها : كلوكوزيد الديجيتال Digital Glyckoside عصارتها تحرق الجلد إذا لامسته ، وأكل جزء منها يُفقد الوعي (مخدر) .

الانذار : خطر .

خُروم الحنطة :



خوم الحنطة
Agrostemma Githago

(بذوره مرة سامة إذا اختلطت بدقيق الحنطة أحدثت في آكليه إسهالاً وفساداً في المعدة) .

مكان النبتة : حقول الحنطة .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠ — ١٠٠) سنتيمتر والعشبة كلها مكسوة بشعيرات دقيقة ، ساقها مفردة أو قليلة الفروع ، أوراقها متقابلة شريطية طويلة ، أزهارها كبيرة مستديرة من خمس أوراق حمراء ، تبرز بين فجواتها أوراق القدح الخضراء الطويلة ، أثمارها محافظ تحيطها الأوراق القدحية وفي داخلها بذور سوداء .

الجزء السام منها : البذور .

المواد السامة فيها : سابونين Saponin بنسبة (٥ — ٦ ٪) مخرش مقيء ومسهل ويضر الدورة الدموية .

الانذار : خطر .

خشخاش مُنوّم :

(هـو الخشخاش المعروف الذي يستخرج الأفيون من ثماره) .

مكان النبتة : يندر وجودها برية وتزرع عادة لزيوتها .

أوصافها : عشبة سنوية يبلـغ ارتفاعها نحو (٥٠ – ١٥٠) سنتيمتراً، ساقها مكسوة بشعيرات دقيقـة ، أوراقها خضراء زرقاء ومسننة، السفلى منها بسوق والعليا بدون سوق وتلتف قاعدتها حول الساق، أزهارها (حزيران ـ آب) مستديرة مكوّنة من أربـع ورقات لونهـا ابيض – أحمر مشرب زرقة .



خشخاش منوم
Papaver Somniferum

أثمارها مفصصة تحوي في داخلها بذوراً كلويـة الشكل بيضاء او سوداء بنفسجية ، غنية بالزيت وفي ساق العشبة وأوراقها وثمارها غير الناضجة سائل أبيض كريه الرائحة وهو الأفيون .

الجزء السام منها : السوق والأوراق والأثمار الخضراء ، غير الناضجة ، أما البذور الكاملة النضج فغير سامة ويستخرج منها زيت للأكل .

المواد السامة فيها : الأفيون والمورفين والكودئين Codein والتيبائين Thebain والبابافرين Papaverin والناركوتين Narcotin والنارسئين Narcein وكلها من المخدرات .

الانذار : حسن الى حد ما .

داتوره :

(نبات عشبي سام طبي من فصيلة الباذنجانيات) .

مكان النبتة : الحقول وحواشي الطرق (حزيران – تشرين الأول) .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠ – ١٠٠) سنتيمتر ، كريهة



داتوره
Datura Stramonium

الرائحة ، تنقسم ساقها عند نهايتها العليا إلى فرعين ، أوراقها بسوق طويلة أو متوسطة الطول كبيرة وفي أطرافها فجوات عميقة ، ازهارها بوقية طويلة بيضاء و كبيرة ومنفردة في الفرعين العلويين للساق ، تنبعث منها رائحة قوية ولا سيما في الليل ، اثمارها بحجم الجوزة وشكلها ولونها ، مكسوة بأشواك كالكستناء البري وفي داخلها عدد كبير من البذور الصغيرة السوداء الكلوية الشكل .

الجزء السام منها : الأوراق والبذور .

المواد السامة فيها : هيئوقسوآمين Hyoscyanin والأتروبين Atropin والسكوبولآمين Scopolamin .

الانذار : سيء :

دفلى :

(فصيحة من دفنة اليونانية ، جنبية حمراء او بيضاء الزهر للتزيين ، من فصيلة الدفليات ، وهي مبذولة في الشام ، ولا سيما حول الأنهار في البقاع الغربية) .

مكان النبتة : ضفاف الأنهر ، وتزرع للتزيين .

أوصافها : شجرة يبلغ ارتفاعها نحو (٤) امتار ، دائمة الخضرة ، أوراقها حرابية الشكل ، طويلة قاسية كالجلد ، أزهارها مستديرة ، تحوي خمس ورقات وردية ، ونادراً بيضاء، بمجموعات رأسية ، أثمارها محافظ قشرية . تحوي بذوراً مكسوة بشعيرات ناعمة كالحرير .

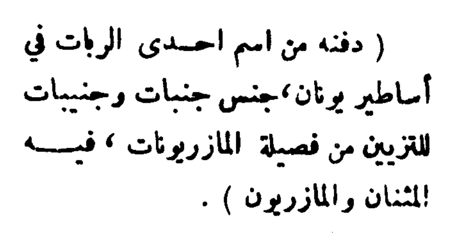


دفلى
Nerium Oleander

الجزء السام منها : كل الأجزاء ولا سيما أوراقها المرة المذاق .

المواد السامة فيها : كلوكوزيد الديجيتال Dîgital Glykoside ويحدث التسمم بها من مضغ جزء منها .

الاعراض والانذار : كالديجيتال .



دفنه مازريون :

(دفنه من اسم احـدى الربات في أساطير يونان، جنس جنبات وجنيبات للتزيين من فصيلة المازريونات ، فيـه المثنان والمازريون) .



دفنه مازريون
Diphne Mezereun

مكان النبتة : غابات الجبال .

أوصافها : شجرة يبلغ ارتفاعهـا نحو متر ونصف المتر ، قليـلة الفروع تزهر قبـل ظهور الأوراق أزهاراً نجمية رباعية حمراء مشربة زرقـة ذكية الرائحة ، أوراقها حرابية الشكل طولانية غير مسننة رقيقة ، لونهـا أخضر فاتح، أثمارها كروية صغيرة (حجم الحمصة) شديدة الحمرة لاذعة المذاق.

الجزء السام منها : الأثمار واللحاء (قشر الأغصان)

المواد السامة فيها : مادة الميزيرئين Mezerein ويحدث التسمم بهـا بمضغ خشبها (اللحاء) أو أكل أثمارها (١٠ – ١٢ ثمرة تميت رجلاً قوياً) وملامسة اللحاء الرطب للجلد تحدث فيه حروقاً وقروحاً .

الانذار : شديد الخطورة .

زر الذهب :

(جنس نبات عشبي من فصيلة الحوذانيات) .



Ranunculus Acer

مكان النبتة : المروج في الربيع (أيار — حزيران) .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠ — ٦٠) سنتيمتراً ، أوراقها كبيرة ، وتحوي فجوات تجعلها تشبه (رجل الديك) بعضها على سطح الأرض ، والبعض الآخر على الساق المكسوة بشعيرات دقيقة ، أزهارها صفراء كالذهب ، مستديرة ، وخماسية الأوراق ، وطويلة السوق ، رفيعتها ، أثمارها جويزات .

الجزء السام منها : العشبة الغضة كلها ، وتفقد سميتها بعد التجفيف .

المواد السامة فيها : آنيمونول Anemonol .

الانذار : جيد .

زنبق الوادي :

(ترجمة اسم الجنس العلمي ، ومن أسمائه العامية : المضعف ، والجلس العرفي . عشبة معمرة من فصيلة الزنبقيات ، تزرع لزهرها وتنبتها الطبيعة في الأراضي الرطبة والأحراج) .

الجزء السام منها : الأزهار والأثمار والأوراق .

المواد السامة فيها : كلوكوزيد الديجيتال Digital Glykoside ، والسابونين Saponin والكونفالورين Convallarin وكونفالامارين Convallamarin .



زنبق الوادي
Convallaria Majalis

ويحدث التسمم بها من مضغ أزهارها أو أكل أثمارها .

الانذار : خطر .

زوان كاذب :

(ينبت في الزروع وهـــو سام يجب تنقية الحبوب منه) .

مكان النبتة : حقول القمح .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهـا نحو (٩٠) سنتيمتراً ، ساقها خضراء باهت والبعض منه مشرب زرقة وهو غليظ وصلب ، أوراقهـا شريطية ضيقة طويلة برأس دقيـق وأطراف حادة ، سنابلها الصغيرة تمتد صفـين على جانبي الساق ، حبوبهـا طويلة وسمراء .



زوان كاذب
Lolium Temulentum

الجزء السام منها : الحبوب .

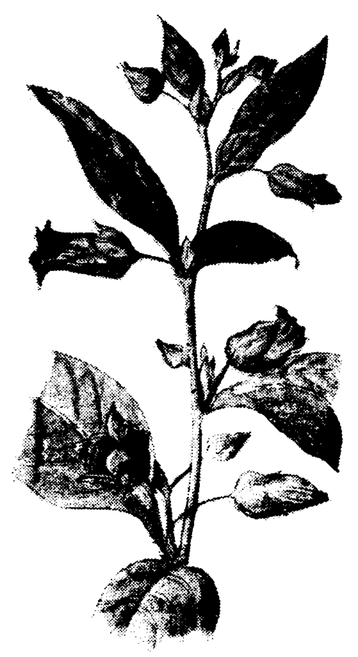
المادة السامة فيها : التيمولين شبه القلي Alkaloid Temulin يُفقد التوازن العقلي والجسمي ويشل .

الانذار : حسن ولكن أعراض التسمم قد تستمر عدة ايام .

ست الحسن :

مكان النبتة : في حواشي الاحراج .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٦٠ – ١٥٠) سنتيمتراً ، ساقها وفروعها خشوشبة أو بعضها غض ، أوراقها بيضوية الشكل لزجة ودهنية ،



ست الحسن
Atropa Belladonna

وسوقها قصيرة ، أزهارها (حزيران – آب) جرسية ، حمراء ، عكرة ، أثمارها كروية خضراء ، ثم حمراء ، تصبح سوداء لامعة بعد نضجها وليس لها نواة ، وللعشبة كلها رائحة كريهة مخدرة .

الجزء السام منها : العشبة كلها لا سيما أثمارها .

المواد السامة فيها : الاتروبين Atropin والهيوتسوآمين Hyoscyamin .

الانذار : شديد الخطورة .

سِيتسُس ، آبنوس كاذب :

سيتسس من اسم احدى جزائر سكلاد في بحر ايجه ، إلماعاً الى أن أول نوع عرف من هذا الجنس كان مهـــده الأصلي في تلك الجزيرة ، جنس جنبات من فصيلة القرنيات الفراشية ، فيه انواع تنبت برية في جبـــال الشام ، وأخرى تزرع للتزيين ، وهو قريب جداً من جنس الجنستا والفرق بينهما ان السيتسس غير شائك وان لورقته ثلاث وريقات .



سيتسس ، آبنوس كاذب
Laburnum Anagyroides

مكان النبتة : تنبت برية وتزرع للتزيين .

أوصافها : شجرة يصل ارتفاعها الى نحو (٦) أمتار ، فروعها الحديثـــة ملساء لامعة كالحرير ، ورقتها مكونة من ثـــلاث وريقات متصلة بالقاعدة بيضوية الشكل سوقها طويــلة ، أزهارها (نيسان – ايار) فراشية صفراء كالذهب كثيرة العدد بمجموعات عنقودية تكون في البداية منتصبة إلى الأعلى ، ثم تتدلى تدريجياً إلى الأسفل ، ثمرتها محفظة قشرية سمراء في داخلها بذور كلوية الشكل بنية اللون.

الجزء السام منها : جميع الأجزاء ولا سيما البذور .

المواد السامة فيها: السيتيزين Cytisin وتأثيره كالنيكوتين ويحدث التسمم به بمضغ جزء من النبتة او بشرب حليب حلوب أكلت منها ، ويلاحظ ان لبذورها مذاقاً حلواً كمذاق (عرق السوس) .

شوكران سام :



شوكران سام
Cicuta Virosa

(نبات من فصيلة الخيميات) .

مكان النبتة : المروج الرطبة ، الحفر ، ضفاف الأنهر والسواقي .

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٩٠ — ١٢٥) سنتيمتراً ساقها غليظة جوفاء مشربة حمرة ومتفرعة في الأعلى، أوراقها حرابية ضيقة مسننة ورأسها شائك ، أزهارها صغيرة بيضاء بمجموعات مغزلية ، أثمارها كروية ، سمراء ، صفراء مقسومة إلى جزءين متساويين ، جذورها غليظة ومبرومة ، بيضاء ، وفي داخلها فجوات كريهة الرائحة .

الجزء السام منها : كل أجزائها ، ولا سيما البذور .

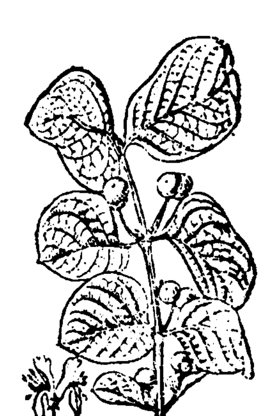
المواد السامة فيها : سيكوتوتوكسين Cicutotoxin وسيكوتين Cicutin سم زعاف يميت بسرعة .

الانذار : سيء جداً .

صريمة الجدي :

(جنس جنبات من فصيلة الخمانيات) .

مكان النبتة : الأحراج غير الصنوبرية .



صريمة الجدي
Lonicera Xylosteum

أوصافها : شجرة يبلغ ارتفاعها نحو مترين ، أوراقها متقابلة واسعة بيضوية الشكل بارزة العروق ، لونها أخضر معتم . أزهارها مضاعفة في رأس ساق واحدة تنبت عند قاعدة الأوراق ، بيضاء في بداية تفتحها . ثم تصفر . اثمارها حمراء كروية صغيرة (أصغر من الحمصة) ومضاعفة ملتصقة .

الجزء السام منها : الأثمار فقط .

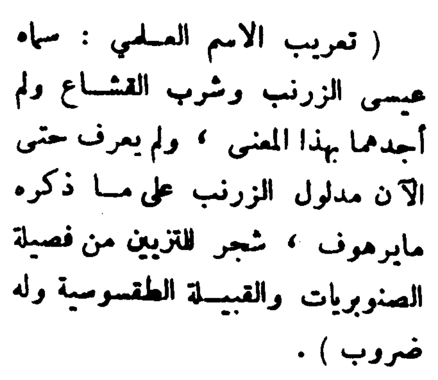
المواد السامة فيها : يحدث التسمم بها من اكل أثمارها .

الانذار : لا يخلو من الخطر .

طقسوس :

(تعريب الاسم العلمي : سماه عيسى الزرنب وشرب القشاع ولم أجدهما بهذا المعنى ، ولم يعرف حتى الآن مدلول الزرنب على ما ذكره مايرهوف ، شجر للتزيين من فصيلة الصنوبريات والقبيلة الطقسوسية وله ضروب) .

مكان النبتة : نادراً برية في الأحراج وتزرع للتزيين .



طقسوس
Taxus Baccata

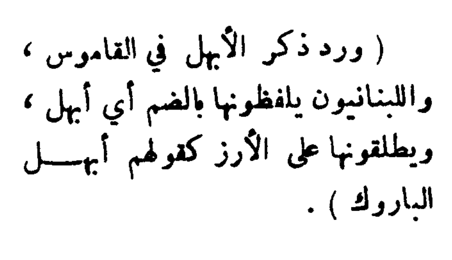
أوصافها : شجرة يصل ارتفاعها الى (١٥) متراً ، لحاؤها (قشرها) أحمر ، أغصانها تميل إلى الأسفل ، أوراقها مبسوطة معمرة ، أزهارها المذكرة أزرار صفراء صغيرة عند قاعدة الأوراق، والمؤنثة منها خضراء على سوق قصيرة ، أثمارها عنبية حمراء وفي داخلها بذرة سمراء .

الجزء السام منها : الأوراق والبذور .

المواد السامة فيها : التاكسين شبه القلي Taxin يشل القلب والتنفس.

الانذار : حسن أو سيء وفقاً للكمية المأخوذة منه .

عرعر كبير ، أبهل :



(ورد ذكر الأبهل في القاموس ، واللبنانيون يلفظونها بالضم أي أُبهل ، ويطلقونها على الأرز كقولهم أبهل الباروك) .



عرعر كبير ، أبهل
Juniperus Sabina

مكان النبتة : برية في الأحراج .

أوصافها : شجرة يبلغ ارتفاعها نحو (٣) امتار ، جذعها مائل وفروعه صاعدة ، لحاؤها (قشرها) أصفر — أسمر ، أحمر ، وأوراقها كقشور متراصة كقرميد السطوح بعضه فوق بعض ، تنتشر منه عند فركه بين الأصابع رائحة كريهة ، أزهارها صغيرة صفراء مستورة .

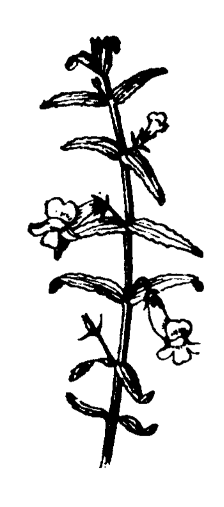
الجزء السام منها : جميع الأجزاء لا سيما الفروع الحديثة .

المواد السامة فيها : زيت طيار مع السابينول Sabinol مخرش في الداخل والخارج (الجلد والجلد المخاطي) .

الانذار : شديد الخطورة (٥٠ ٪ مميت) .

عشبة الفقراء :

(نبات سام من فصيلة الخنازيريات) .



عشبة الفقراء
Gratiola Officinalis

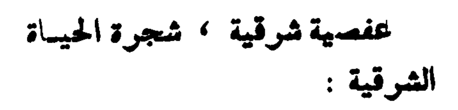
مكان النبتة : المروج الرطبة وضفاف الأنهر والسواقي والبحيرات.

اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٣٠) سنتيمتراً ، أوراقها حرابية الشكل متقابلة ومسننة ،تنبت أزهارها عند قاعدة الأوراق ، وهي مفردة بُوقيّة الشكل بيضاء مشربة حمرة وبوقها أصفر اللون .

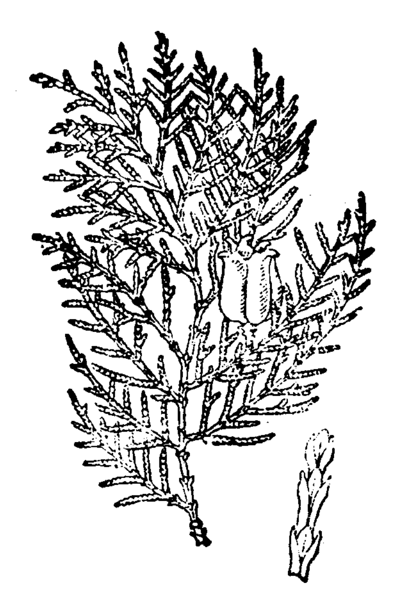
الجزء السام منها : العشبة كلها .

المواد السامة فيها : الكراتيولين Gratiolin وكلوكوزيد Glykoside عصارتها تخرش الجلد والجلد المخاطي بشدة ، وأكل جزء منها يحدث تهيجاً ينتهي بشلل ونزيف في اعضاء الحوض الصغير .

الانذار : شديد الخطورة .



عفصية شرقية ، شجرة الحيـاة الشرقية :



(تسمى شجرة العفص في الشام . لأن ثمرها يشبه العفص الذي يحصل على بعض أنواع البلوط ، ويسمونهـــا المرعر في الجزائر على حين ان المرعر هو Juniperus وقــد خلطت كتب اللغة انواع الفصيلة الصنوبرية بعضهـا ببعض ، جنس شجر للتزيين من فصيلة الصنوبريات) .

عفصية شرقية ، شجرة الحياة الشرقية
Thuja Orientalis

مكان النبتة : الأحراج .

أوصافها : شجرة يبلغ ارتفاعهـا نحو (١٠) أمتار ، فروعها صاعدة ، خلافاً للعفصية الغربية التي تكون فروعها مائلة أو أفقية – أوراقها قشور متراصة يغطي بعضها بعضاً كقرميد السطوح، رؤوسها الصنوبرية (كنيفيش) مقرنة .

الجزء السام منها : رؤوس الفروع .

المواد السامة فيها : زيت طيار مع التوجون Thujon مخرش شديـد ، مشنج للعضلات ويحدث نزيفاً في الكبد . ويحدث التسمم بـــه بشرب مغلي رؤوس الفروع بقصد الإجهاض .

الإنذار : شديد الخطورة .



فاشرا بيضاء ، الكرمة البيضاء :

(المفردات : وهو نبات معترش ، ينبت في الحراج ، له ثمرة عنبية حمراء أو سوداء وجذور غلاظ ، شديدة الإسهال) .

مكان النبتة : السياج والأدغال .

أوصافها : عشبة معترشة يبلغ امتدادها نحو (٣) أمتار ، جذرها أصفر وغليظ ، مرّ المذاق وكريه الرائحة ، ساقها مسلحة بخيوط حلزونية للتعرش (كالكرمة) . أوراقها تشبه أوراق الكرمة ، مجنحة ، طرية ، ولونها أخضر فاتح ، وتزهر أزهاراً مذكرة ، خضراء ، بيضاء ، وأزهاراً مؤنثة خضراء ، عنقودية (خمس عنبات في كل عنقود) وأثمارها عنبية كروية ، سوداء بعد النضج .

فاشرا بيضاء ، الكرمة البيضاء :
Pryonia Alba

الجزء السام منها : العشبة كلها ، ولا سيما الجذور والأثمار .

المواد السامة فيها : كلوكوزيد Glykoside ، يكوي الجلد ويحرقه ، ويُسهل بشدة .

الإنذار : خطر .

فرْبيون ، يَتوع :

(جنس نباتات من فصيلة الفربيونات ، فيه أنواع عديدة ، لا كبير شأن لها في الزراعة) .

مكان النبتة : المروج الجافة والمراعي .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٢٠) سنتيمتراً ، أوراقها شريطية رقيقة ، لونها اخضر فاتح ، ازهارها صغيرة ، صفراء ، خضراء ، بمجموعة رأسية ، وفي العشبة كلها عصير سائل أبيض كالحليب .



فربيون ، يتوع
Euphorbia Cyparissas

الجزء السام منها : عصيرها ، وهو في جميع أجزاء العشبة .

المواد السامة فيها : لاكتون اويفوربون Lacton Euphorbon مخرّش الجلد والجلد المخاطي وتحرق العين ، والتسمم بها يسبب القيء واضطراب الدورة الدموية وتشنجات تشبه الصرع .

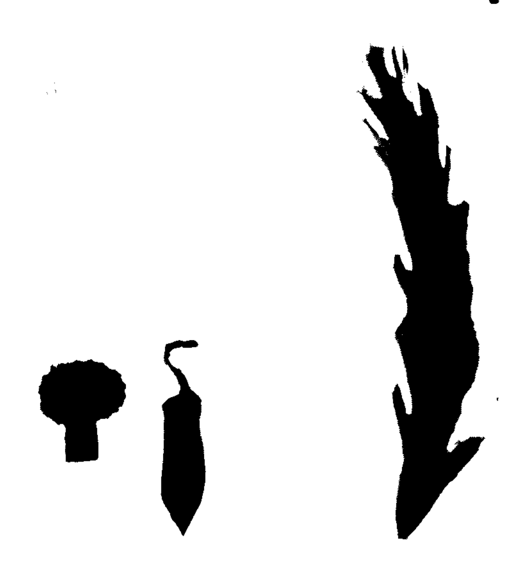
الإنذار : شديد الخطر .

فطر الدابرة :

(فطر بجهري يركب الشيلم ويولد فيه مرض الدابرة المسمى Secale Cornutum) .

مكان الفطر : سنابل القمح لا سيما الشيلم .

أوصافه : قرن صغير طوله (٢ — ٤) سنتيمترات وغلظه (٣ — ٤) مليمترات، معقوف في الغالب كقرن الحيوان ، كالّ الرأس ، ومثلث الأضلاع،



فطر الدابرة
Claviceps Purpurea

أسود بنفسجي ينبت على سنابل الشيلم ، مقطعه الطولي بنفسجي الطرف وأحمر الوسط أو أبيضه ، وله رائحة خاصة يعرف بها .

المواد السامة فيه : ايرجوت آمين Ergotamin ، اتستيل خولين Acetylcholin ، هيستامين Histamin، تيرامين Tyramin ، والأرجوتوكسين Ergotoxin .

والتسمم به يبدأ بتنميل في أصابع اليــدين والقدمين يعقبه تشنجات وغرغرينا في الأصابع ، قد تمتد الى اليد أو القدم كلها .

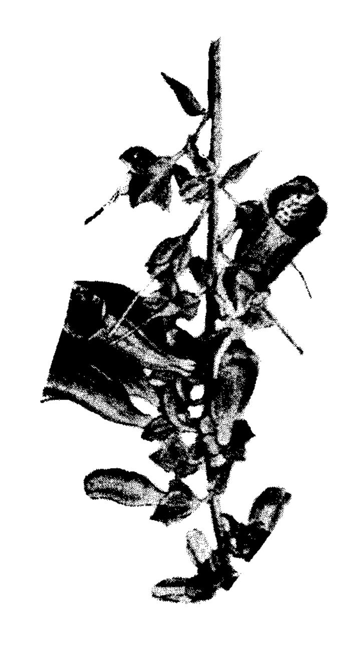
الانذار : مضاعفات ، كغرغرينا الأصابع والعمى وبلاهة الدماغ وأحياناً الموت .

قمعيّة أرجوانية :

(الاسم العلمــي من اللاتينية بمعنى الأصبع ، إلماعاً إلى كـون التويج على شكل القِمَع ، جنس زهر من فصيلة الخنازيريات) .

مكان النبتة : الأراضي الرمليـة وتزرع للتزيين .

أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهـا نحو متر ونصف المتر، معمرة (سنتان) ساقها عمودية ونادراً متفرعة، أوراقها بيضوية الشكل سطحها الأسفل مكسو بشعيرات دقيقة، والأسفل منها سوقها طويلة والأعلى ضيقة وعديمة السوق ، أزهارها في القسم الأعلى من الساق تتدلى إلى الأسفل قمعية الشكل أرجوانيـة اللون في جزئها الأسفل، ووردية في الأعلى ومنقطة في الداخل بنقط داكنة .



قمعية ارجوانية
Dijitalis Purpurea

الجزء السام منها : الأزهار والأوراق .

المواد السامة فيها : كلوكوزيد الديجيتـال Digital Glykoside والديجيتونين Digitonin والديتوكسين Ditoxin والديتالين Ditalin والجيتين Gitin وهي سموم للقلب ، ويحدث التسمم بها بمضغ الأوراق أو الأزهار .

الانذار : شديد الخطورة .

قنب معروف :

(نبات سنوي زراعي ليفي من فصيلة القنبيات تكثر زراعته في غوطة دمشق ، حبه يسمى الشهدانِج «القاموس » ، ويسمونه (القُنبز) في الشام ، والقنب من اليونانية والشهدانج من الفارسية) .

مكان النبتة: تزرع لليفها وبذورها الدهنية .



قنب معروف
Canabis Sativa

أوصافها : عشبة سنوية يبلغ ارتفاعها نحو (١٥٠— ٢٠٠) سنتيمتر، أوراقها حرابية طويلة ، أزهارها صغيرة صفراء ، تحوي مخدراً ضعيفاً ، وساقها تحوي أليافاً تصنع منها الخيوط والحبال .

الجزء السام منها : الأوراق والأثمار ورؤوس الفروع .

المواد السامة فيها : الكانابين Cannabin والتترانوكانابين Tetranocannabin مخدر ضعيف يُحدث دواراً وصداعاً .

الإنذار : جيد .

لوف أبقع :

(جنس اللوف من فصيلة القلقاسيات).



لوف أبقع
Arum Maculatum

مكان النبتة : الغابات والبساتين والأماكن الرطبة الظليلة .

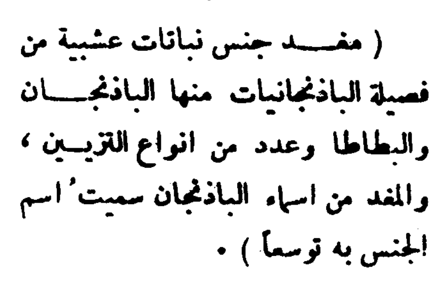
أوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعها نحو (٢٥ – ٣٠) سنتيمتراً ، جذرها أبيض ومعقد ، أوراقها حرابية كبيرة وغليظة الأضلاع ، لونها اخضر غامق ساطع ، وكثيراً ما تكون مبقعة ببقع سمراء ، وفي منتصف النبتة ورقة كبيرة ملفوفة كالمحفظة حول ساق عمودية ،زرقاء اللون في سُمرة ، رأسها الأعلى اسطواني ضخم ، يحمل ازهاراً مستورة ، تتحول إلى اثمار حمراء صغيرة بيضوية الشكل متراصة .

الجزء السام منها : العشبة بجميع أجزائها ، وتفقد الجذور سميتها بالتجفيف والغلي .

المواد السامة فيها : آرونين Aroin وآرونين Aronin وآرونيدين Aroidine ،عصيرها يحرق الجلد ويقرحة . ويحدُث التسمم بها بأكل الأثمار أو أوراقها الحامضة .

الإنذار : خطر ، وقد تحدث الوفاة بعد تحسن عابر .

مغد أسود ، ثَلِثَان :



(مغـــد جنس نباتات عشبية من فصيلة الباذنجانيات منها الباذنجـــان والبطاطا وعدد من انواع التزيـين ، والمغد من اسماء الباذنجان سميتُ اسم الجنس به توسعاً) .

مكان النبتة: تصادَف في مختلف الأراضي .



مغد أسود ، ثلثان
Solanum Nigrum

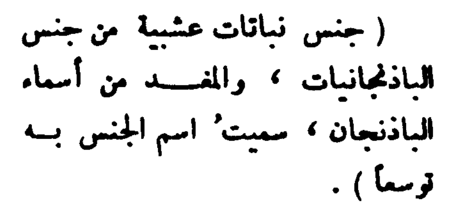
اوصافها : عشبة يبلغ ارتفاعهـا نحو (٢٠ – ٦٠) سنتيمتراً ، ساقهـا قليلة الفروع ومكسـوة عادة بشعيرات دقيقة ، أوراقها بيضوية أو مثلثة الشكل ، سوقها متوسطة الطول ، أزهارها نجمية مخمسة بيضاء في عناقيد تتدلى إلى الأسفل، أثمارها عنبية كروية سوداء بعد النضج ونادراً صفراء خضراء أو حمراء .

الجزء السام منها : الأثمار والأوراق .

المواد السامة فيها: كلوكوالكالوئيد سولانين Glyco-Alkaloid Solanin . ولم تجمع الكلمة على تسميته (مخرش) .

الإنذار : حسن ولا سيا إذا افرغت المعدة بالتقيؤ .

مغد حلو مرّ :



(جنس نباتات عشبية من جنس الباذنجانيات ، والمغـــد من أسماء الباذنجان ، سميتُ اسم الجنس بـه توسعاً) .



مغد حلو مر
Solanum Dulcamara

مكان النبتة : الأراضي الرطبة الظليلة ، ضفاف السواقي .

اوصافها: عشبة ساقها مخشوشبة، أوراقها بيضوية حرابية مرّة المذاق ثم حلوته ، أزهارها عنقودية ونجمية مخمسة بنفسجية اللون وسطها نصف الكروي أصفر ، أثمارها بيضوية الشكل ، سمراء ريانة مذاقها مرّ في البداية ثم حلو .

الجزء السام منها : الأثمار والأوراق واللحاء.

المواد السامة فيها : السابونين Saponin وشبه قلي تخرش الأمعـاء وتلهب الكلى. ويحدث التسمم بها من مضغ أوراقها وفروعها وأكل أثمارها .

الإنذار : حسن في الغالب .

تمّ كتاب
(التداوي بالأعشاب)

١ ـ فهرست الموضوعات

صفحة

القسم الثاني

٢ ـ فهرست الأعشاب

بالحروف الأبجدية

فهرس

الأمراض والأعشاب المداوية

لسهولة الرجوع الى الأعشاب المداوية
يراجع الفهرست الأبجدي للاعشاب الذي يسبق هذا الفهرس

●

الرأس

الشقيقة « ميكرين» : سرخس ذكر ، خمان أسود .
آلام عصب الوجه : سنفتون ، بابونج ، لبيده .

●

الدماغ

الصرع : ارطماسيا ، حشيشة الإوز ، ناردين مخزني ، إكليل الجبل ، مرزنجوش .
ضعف الذاكرة : أفسنتين ، اكليل الجبل ، ترنجان ، مرزنجوش ، ناعمة مخزنية ، جذر قرنفلي ، وجّ .
ارتجاج : هيوفاريقون .
الشلل : جاوي ، خردل أبيض وأسود ، خزامى معروفة ، عرعر شائع ، ناعمة مخزنية .
تصلب شرايين الدماغ : زهرة المطاس ، هيوفاريقون .
التهاب السحايا والغلاف الدماغي : بصل .
الاغماء : زنبق الوادي ، ترنجان .

●

العـــين

الرمد : سنوت ، شمرة ، أفسنتين ، بابونج ، قسطل الفرس ، قنطريون عنبري ، حشيشة الرمد ، هندباء برّية .
إجهاد العين : سذاب مزروع .
الماء الأبيض : بصل ، لبيـــدة ، بنفسج ، زيزفون ، صعتر بري ، طرخشقون ، خطمي وردي .

شحاد : (التهاب الغدد الدهنية في جفن العين) : بابونج، كنبات الحقول ، زنبق أبيض .

●

الأنف

التهاب الجيوب : بابونج ، فجل أسود .

الرعاف : قراص ، كنبات الحقول ، إجاص شائك ، هدال ، كيس الراعي .

دمل الأنف : بابونج .

داء الذئب : كنبات الحقول .

لحمية الأنف : قسطل الفرس ، كنبات الحقول .

احمرار أرنبة الأنف : قيصوم .

الزكام : مردقوش، بصل ، بابونج ، خمان أسود ، قسطل الفرس ، كنبات الحقول ، زنبق الوادي ، حلبة ، صعتر ، زيزفون ، غافث ، مرزنجوش ، ناعمة مخزنية ، نعنع .

انفية « عطوس » : بابونج ، قسطل الفرس ، مرزنجوش .

●

الأذن

تقيح الأذن : بصل ، جوز .

التهاب الأذن : بابونج ، بصل .

ضعف السمع : لاميون أبيض .

الطنين في الأذن	: ثوم الدببة ، زعرور شائك ، زنبق الوادي ، اكليل الجبل ، رعي الحمام .
آلام الاذن	: بابونج ، خمان اسود ، لسان الحمل ، ثوم ، ترنجان .
تثليج صيوان الاذن	: قيصوم .
الدوار « الدوخة »	: ثوم الدببة ، زعرور شائك ، سذاب مزروع ، خردل أبيض وأسود ، ثوم ، زنبق الوادي ، زهرة الربيع ، إكليل الجبل ، ترنجان .

●

الغدة النكفية

بوكعب «التهاب الغدة»: كتان ، بابونـج ، حندقوق حقلي ، هيوفاريقون .

●

الشفــة

تشقق الشفة	: زهرة العطاس .
سرطان الشفة	: قراص ، عروق الصباغين .

●

الاسنان

صحة الأسنان	: تفاح ، أنيسون ، ثوم ، ناعمة مخزنية .
آلام الأسنان	: سرخس ذكر ، اكليـل بوقيصي ، قسطل الفرس ، لسان الحمل ، ثوم ، صعتر ، صعتر بري ، ترنجان .
التسنين	: بصل .

اللثّـــة

نزيف اللثة	: بلوط ، رجل الأسد ، جرجير ، ناعمة مخزنيـة ، عصا الراعي .
التهاب اللثة	: سنفتون ، شمرة ، صفصاف ، ســذاب مزروع ، كنبات الحقول ، ثوم ، الزوفا اليابس ، بــلوط ، عرق انجبــار ، عليق دغلي ، صفصاف ، جذر قرنفلي ، وجّ .
تقرح اللثة	: بلوط ، أويسة عنب ، ناعمة مخزنية .
الاسكوربوت	: كرنب « ملفوف » .

●

اللسان

تقرحات اللسان	: أويسة عنب ، بابونج .
سرطان اللثة	: قراص ، بنفسج عطري .

●

الفـــم

تعفن الفم	: جاوي ، كنبات الحقول ، كشمش أسود ، عصا الراعي .
قروح الفم	: عرق انجبار ، بابونج ، ناعمة مخزنية ، إجاص شائك ، أويسة عنب .
التهاب الفم	: خردل أبيض وأسود ، زيزفون ، الرمال الأصفر ، رعي الحمام ، خبازة برية ، الزوفـا اليابس ، خطمي وردي ، جذر قرنفلي ، سانيكولة اوروبية .

اللوزتين

الخناق « دفتريا » : حلبة ، بصل ، جراب الراعي .

التهاب اللوزتين : حلبة ، زهرة العطاس ، عليق دغلي ، قيصوم ، صفصاف ، بصل ، بابونج ، خمان أسود ، سذاب مزروع ، كنباث الحقول ، بنفسج عطري ، خردل أبيض وأسود ، صعتر ، جراب الراعي ، جذر قرنفلي ، سانيكوله اوروبية ، صعتر بري ، رعي الحمام ، خبازة برية ، الزوفا اليابس ، خطمي وردي .

تقرحات اللوزتين : ناعمة مخزنية .

التهاب الحلق : عليق دغلي ، كشمش أسود .

●

محاليل للغرغرة

زهرة العطاس ، شمرة ، عليق دغلي ، بابونج ، سذاب مزروع ، كنباث الحقول ، كشمش أسود ، بنفسج عطري ، خردل أبيض وأسود ، ناعمة مخزنية ، رعي الحمام ، خبازة برية ، الزوفا اليابس ، خطمي وردي .

●

الوجه

سرطان الوجه : عروق الصباغين .

النمش : حرشف السطوح ، زنبق ابيض ، صعتر بري ، فجل الخيل ، مقدونس ، ندية .

صحة جلد الوجه : خيار ، شهار الماء ، قراص ، بلوط ، جوز ، بنفسج مثلث الألوان ، عرعر شائع .

●

الحنجرة

التهاب الحنجرة : تفاح ، زهرة العطاس ، شمرة ، بابونج ، حشيشة الرئة ، خوذية ، آذان الدب .

بحة الصوت : تفاح ، زهرة العطاس ، شمرة ، بصل ، بابونج ، حشيشة السعال ، سوس ، لبيدة ، خردل أبيض وأسود ، حشيشة الرئة ، الزوفا اليابس ، ندية .

وقاية المدخنين : جرجير ، حشيشة الملاك ، لسان الحمل الكبير .

وقاية الخطباء : زهرة العطاس ، وجّ .

وقاية المغنين والممثلين : زهرة العطاس ، وجّ .

●

الرقبة

تضخم الغدة الدرقية : فوقس حويصلي ، زنبق الوادي .

داء الخنازير : ثوم الدببة ، جرجير ، تفاح ، قيصوم ، لبلاب متسلق ، حشيشة السعال ، لاميون أبيض ، قراص جوز ، بلوط ، وجّ .

●

الصدر ـ القصبة الهوائية

النزلة الشعبية : شمرة ، كتان ، مردقوش ، بابونج ، خبان أسود ،

بنفسج عطري ، حندقوق حقلي ، خشخاش ، منثور ، حشيشة الرئة ، صعتر ، زهرة الربيع ، زيزفون ، فجل الخيل ، غافث ، ناعمة مخزنية ، خبازة برية ، خطمي وردي ، راش ، قراص ، فراسيون ، صعتر بري ، جراب الراعي ، حشيشة الرمد ، وج ، قزازة .

توسع القصبة وفروعها: شمار الماء ، صعتر ، عباد الشمس .

●

الرئـــة

التهاب الرئة : حلبـة ، جرجير ، راش ، بصل ، خردل أبيض وأسود ، حشيشة الرئة ، صعتر ، زهرة الربيع ، فجل الخيل ، برباريس ، راتنجية ، شنوب ، قراص ، قنطريون صغير .

خراج الرئة : شمار الماء .

احتقان الرئة : خردل أبيض وأسود .

انتفاخ الرئة : صعتر بري .

السل الرئوي : حلبة ، راتنجية ، شنوب ، جرجير ، حشيشة الملاك ، راش ، قراص ، فراسيون ، ورد السياج ، خرز الصخور ، لسان الحمل ، شمار الماء ، حشيشة الرئة ، فجل الخيل ، خوذية ، بطاطس ، كيس الراعي .

النزيف الرئوي : رجل الأسد ، كنباث الحقول ، اخيليا ذات ألف ورقة ، هدال ، عرنوق ، بطبـاط ، كيس الراعي ، سانيكولة اوروبية .

الربو (استعما) : توت الأرض، حشيشة الإوز ، زهرة العطاس ، راش، شمرة، فراسيون،انيسون ، مردقوش ، بصل جاوي، لبيدة ، لسان الحمل ، شمار الماء ، حشيشة الرئـــة ، فجل الخيل ، فجل اسود ، كرنب ، مستدرة، الزوفا اليابس ، خوذية ، جراب الراعي .

عسر التنفس الشيخوخي : خردل أبيض وأسود .

السعال : قراص ، شوفان ، لبـــلاب متسلق ، بصل ، توت الأرض ، حشيشة السعال ، خبان اسود ، سوس ، كشمش اسود ، لبيدة ، لسان الحمـل ، خشخاش ، منثور ، جزر (للأطفال) ، زيزفون ، فجل اسود ، ناعمة مخزنية ، مستدرة ، الزوفا اليابس ، جراب الراعي ، ندية .

السعال الديكي : راش ، شمرة ، ورد السياج ، بصل ، لسان الحمل ، بنفسج عطري ، خشخاش ، منثور ، صعتر ، صعتر بري ، ندية .

مقشع : راش ، خرز الصخور ، شمار الماء ، زهرة الربيع ، هيوفاريقون ، مستدرة ، سنفتون ، (للقشع المدمم) .

●

البـــلورا

التهاب البلورا : بتولا بيضاء ، بهشية شائعة .

القلب والأوعية الدموية والدم

الذبحة الصدرية : حشيشة الإوز ، زهرة العطاس ، زعرور شائك ، لسان الحمل ، أخيليا ذات الف ورقة .

اضطرابات القلب : ثوم الدببة ، بتولا بيضاء ، ناردين مخزني ، جنجل ، ذنب الأسد ، سذاب مزروع ، بنفسج عطري ، خردل أبيض وأسود ، زنبق الوادي ، خزامى معروفة ، اكليل الجبل ، ترنجان .

ضعف عضلة القلب : صعتر ، جذر قرنفلي ، قزازة ، وزّال .

تصلب الشرايين : ثوم الدببة ، تفاح ، زهرة العطاس ، فوقس حويصلي، قراص ، زعرور شائك ، كنباث الحقول ، لسان الحمل ، خردل ابيض وأسود ، ثوم ، هدال .

ارتفاع ضغط الدم : ثوم الدببة ، تفاح ، قراص، كمثرى، زعرور شائك، خردل أبيض وأسود ، ثوم ، هدال ، أخيليا ذات ألف ورقة .

هبوط ضغط الدم : جنستا الصباغين .

اضطراب الدورة الدموية : نفل الماء .

فقر وضعف الدم : تفاح ، راش ، قراص ، نفل الماء ، قيصوم ، لسان الحمل ، اكليل الجبل ، قنطريون صغير ، رعي الحمام، اقحوان ، وجّ .

تنقية الدم : توت الأرض ، جرجير ، قراص ، خمان أسود ، جوز ، بنفسج مثلث الألوان .

النزيف : رجل الأسد ، قراص ، هدال ، هيوفاريقون ، عرق الجبار ، كنباث الحقول ، عصا الراعي، بطباط، كيس الراعي ، سانيكولة اوروبية .

تجلط الدم : لسان الحمل ، اخيليا ذات الف ورقة .
الانصباب الدموي : سذاب مزروع ، خردل أبيض وأسود .

●

الجهاز اللمفاوي ـ الغدد اللمفاوية

التهاب الغدد : كتان .
تضخم الغدد : تفاح ، جوز ، خردل ابيض وأسود ، مرزنجوش .
تقيح الغدد : حلبة .

●

الأوعية اللمفاوية

التهاب الاوعية اللمفاوية : حلبة ، تفاح ، جاوي .

●

غدة الثدي

التهاب الثدي : حرشف السطوح ، نعنع ، كيس الراعي .
تشقق حلمة الثدي : أخيليا ذات الف ورقة ، آزريون الحدائق ، صعتر بري .
تسلخات الثدي : شمرة ، صعتر بري .
تعقد الثدي : قسطل الفرس ، حندقوق حقلي ، مرزنجوش .
تقيح غدة الثدي : حلبة .
لزيادة حجم الثدي : مدرة مخزنية .
سرطان الثدي : سنفتون ، بنفسج عطري ، أزريون الحدائق .

مدرات الحليب : سنوت ، شمرة ، قراص ، انيسون ، مدرة مخزنية ، ترنجان ، كروياء .

قابضات لإفراز الثدي : جوز ، ناعمة مخزنية .

●

البطن والمعدة

سوء الهضم : أرطماسيا ، جرجير ، شمرة ، قراص ، أنيسون ، لسان الحمل ، خزامى معروفة ، فجل الخيل ، نفل الماء ، جذر قرنفلي .

ضعف الهضم : افسنتين ، بصل ، جنجل ، إكليل الجبل ، جذر قرنفلي .

النزلات المعدية : عليق دغلي ، كتان ، مردقوش ، شوفان ، جاوي ، حلبة ، عنب الدب ، صعتر ، صعتر بري ، عروق الصباغين ، خبازة برية ، أقحوان .

مغص المعدة : حشيشة الإوز ، أنيسون ، ورد السياج ، بابونج ، ناردين مخزني ، خردل أبيض وأسود ، أخيليا ذات الف ورقة ، فجل الخيل .

ضعف المعدة : حشيشة الملاك ، نفل الماء ، صعتر ، اكليل الجبل ، حشيشة الرمد .

فرط الحموضة : بلوط ، قنطريون صغير ، وجّ .

نقص الحموضة : نفل الماء ، قنطريون صغير .

الغثيان : شمرة ، حرشف السطوح .

القيء : شمرة ، بلوط (للمدمم) .

مقيء : بنفسج عطري .

القرحة المعدية : كتان ، حرشف السطوح ، بابونج ، سوس ، أزريون الحدائق ، صعتر بري ، غافث ، قصوان ، كيس الراعي .

نزيف المعدة : بلوط ، رجل الأسد ، كنباث الحقول ، أخيليا ذات الف ورقة ، هدال ، بطباط ، عرق انجبار ، قراص ، صفصاف ، سانيكولة اوروبية .

سرطان المعدة : بلوط ، راش ، شمرة ، جاوي ، أزريون الحدائق ، عروق الصباغين .

●

الأمعـــــاء

النزلات المعوية : حلبة ، عليق دغلي ، عنب الدب ، شوفان ، جاوي ، صعتر ، صعتر بري ، عروق الصباغين ، خبازة برية ، أقحوان .

المغص المعوي : أنيسون ، افسنتين ، بابونج ، أخيليا ذات الف ورقة ، كروياء ، مرزنجوش ، نعنع ، هيوفاريقون ، خطمي وردي .

ضعف الأمعاء : بلوط ، صعتر ، نفل الماء .

تشنج الأمعاء : ثوم الدببة ، حشيشة الإوز ، كتان ، ناردين مخزني .

ارتخاء الأمعاء : ثوم الدببة .

عفونة الأمعاء : أويسة عنب ، زيزفون .

غازات الأمعاء : سنوت ، شمرة ، انيسون ، حشيشة الملاك ، مردقوش ، افسنتين ، بصل ، خردل أبيض وأسود ، خزامى معروفة ، كروياء ، مرزنجوش ، ناعمة مخزنية ، نعنع ، وجّ .

الديدان المعوية : حشيشة الملاك ، ناردين مخزني ، قيصوم ، بصل ، سذاب مزروع ، لسان الحمل ، جوز ، ثوم ، أقحوان ، ثوم الدببة ، جزر ، قرع ، مرخس ذكر (للدودة الوحيدة) ، افسنتين (للاسكاريس) .

القرحة المعوية : كتان ، حرشف السطوح ، بابونج ، سوس ، أزريون الحدائق ، صعتر بري ، غافث ، قصوان ، كيس الراعي .

نزيف الأمعاء : عرق انجبار ، قراص ، صفصاف ، أخيليا ذات الف ورقة ، هدال ، غرنوق ، كيس الراعي ، سانيكولة اوروبية .

سرطان الامعاء : قراص ، جاوي .

ضعف الشهية : توت الأرض ، راش ، مردقوش ، بصل ، جنجل ، خرز الصخور ، سذاب مزروع ، جوز ، خردل ، أخيليا ذات الف ورقة ، عرعر شائع ، قنطريون صغير ، عروق الصباغين ، مستدرة ، وج .

الإسهال : بلوط ، ثوم الدببة ، رجل الأسد ، تفاح ، عليق دغلي ، قراص ، قيصوم ، شوفان سحلب ، إفسنتين ، بصل ، أويسة عنب ، بابونج ، توت الأرض ، قسطل الفرس ، لسان الحمل ، ثوم ، اجاص شائك ، جزر (للاطفال) ، قنطريون صغير ، غافث ، مرزنجوش ، خبازة برية ، بطباط ، راوند كفي ، جذر قرنفلي .

الاسهال المدمم : سنفتون ، عرق انجبار ، قيصوم ، عصا الراعي .

الزحار «دوسنطاريا» : بلوط ، هدال ، حشيشة الإوز ، جذر قرنفلي .

تيفونيد : عنب الدب ، كتان ، جـذر قرنفلي ، سانيكوله اوروبية .

القبض « امساك » : ثوم الدببة ، حلبة ، تفاح ، كتان ، نبق ، لبلاب ، افسنتين ، بابونج ، خمان اسود ، ثوم ، إجاص شائك ، حماض بستاني ، كرنب ، نبق مسهـــل ، جنستا الصباغين ، راوند كفي ، وجّ ، قزازة ، تين .

تقرحات الشرج : كتان .

سقوط الشرج : بلوط ، ناعمة مخزنية .

البواسير : بلوط ، حلبة ، سنوت ، عرق الجبار ، نبـــق ، بصل ، خمان اسود ، قسطل الفرس ، كنبـاث الحقول ، أخيليا ذات الف ورقـــة ، هيوفاريقون ، لاميون احمر ، بقلة الملك ، جذر قرنفلي ، كيس الراعي ، هندباء برية ، قزازة ، سانيكولة اوروبية ، آذان الدب .

الناسور : غافث .

سرطان الشرج : بنفسج عطري .

●

الكبـــد

اختلال اعمال الكبد : تفاح ، توت الأرض ، افسنتين ، لسان الحمـــل ، طرخشقون ، قنطريون صغير ، عروق الصباغين ، نعنع ، بقلة الملك ، قصوان ، راوند كفي .

احتقان : برباريس ، توت الأرض ، جرجير ، راش ، فراسيون ، نبق ، اكليل الجبل ، فجل أسود ، عروق الصباغين ، ناعمة مخزنية ، رعي الحمام ، هندباء برية .

تضخم الكبد : بتولا بيضاء ، إجاص شائك .
ضمور الكبد : بلوط ، بتولا بيضاء .
خراج الكبد : ثمار الماء .
سرطان الكبد : جاوي ، عروق الصباغين .

●

الكيس الصفراوي « المرارة »

التهاب الكيس الصفراوي : طرخشقون ، فجل الخيل ، عروق الصباغين ، بقلة الملك .
آلام الكيس الصفراوي : حشيشة الإوز ، سنوت ، افسنتين ، بابونج ، صعتر بري ، فجل الخيل .
حصاة الكيس الصفراوي : برباريس، توت الأرض، كتان ، افسنتين ، برسية، أخيليا ذات الف ورقة ، طرخشقون ، فجل الخيل، فجل اسود ، عروق الصباغين ، غافث ، نعنع ، بقلة الملك .
مدرات المرارة : جرجير ، راش ، قراص ، إكليل بوقيصي ، عصا الذهب ، برسية .
ابو صفار : برباريس ، فراسيون ، حماض بستاني ، عروق الصباغين .

●

الطحال

احتقان الطحال : نبق ، قنطريون صغير .

الجهاز البولي

الكلى

التهاب الكلي : تفاح ، فاصوليا ، كتان ، عصا الذهب ، ورد السياج ، بصل ، أويسة عنب ، خيهان اسود ، سوس ، كنبات الحقول ، شمار الماء ، إجاص شائك ، رعي الحمام .

حصاة الكلى : عليق دغلي ، كتان ، كنبات الحقول ، فوّة ، جنستا الصباغين ، جراب الراعي ، وزّال .

رمل الكلى : بتولا بيضاء ، توت الأرض ، عليق دغلي ، فاصوليا ، قراص ، جنستا الصباغين ، وجّ ، وزّال .

المغص الكلوي : حشيشة الإوز ، عنب الدب ، فاصوليا ، قراص .

نزيف الكلى : رجل الأسد ، قراص ، كنبات الحقول ، غرنوق ، بطباط ، كيس الراعي .

التهاب حوض الكلى : شمرة ، عنب الدب ، اكليل بوقيصي ، عصا الذهب ، برسية ، فجل الخيل ، وزال ، لاميون أبيض .

●

المثانـــة

التهاب المثانة : شمرة ، عنب الدب ، فاصوليـا ، كتان ، عصا الذهب ، ورد السياج ، رجل الذئب ، صفصاف ، أويسة عنب ، بابونج ، خلنج ، سوس ، كنبـات الحقول ، لسان الحمل ، شهار الماء ، برسية ، إجاص

شائك ، فجل الخيل ، نجيل ، لاميون أبيض ، فرنوق ، خطمي وردي .

حصاة المثانة : كنباث الحقول ، غافث ، جراب الراعي .

نزيف المثانة : كنباث الحقول ، غرنوق ، رجل الأسد ، قراص ، بطباط ، كيس الراعي .

البول المدمم : رجل الأسد ، قراص ، كيس الراعي ، سانيكولة اوروبية .

التهاب مجرى البول : شمرة ، عنب الدب ، عصا الذهب ، أويسة عنب .

انحباس البول : عنب الدب ، بصل ، كنباث الحقول .

عسر التبول : إجاص شائك .

سلس البول (التبول بدون إرادة) : بلوط ، عنب الدب ، لبيدة ، لاميون أبيض ، آذان الدب .

رمل البول : بتولا بيضاء ، جرجير ، راش ، اكليل بوقيصي ، ورد السياج ، بصل ، خمان أسود ، خلنج ، كشمش اسود ، مقدونس ، نجيل ، الرمال الأصفر .

التبول ليلاً في الفراش : بلوط ، لبيدة ، لسان الحمل ، هيوفاريقون ، آذان الدب .

البول السكري : ارطماسيا ، حلبة ، رجل الأسد ، جرجير ، فاصوليا ، قراص ، مدرة مخزنية ، خيار ، شوفان ، ورد السياج ، بصل ، أويسة عنب ، خرز الصخور ، ثوم ، عرعر شائع ، كرنب ، ناعمة مخزنية ، لاميون ابيض.

داء النقرس : حشيشة الإوز ، بتولا بيضاء ، راتنجية ـ تنوب ، تفاح ، توت الأرض ، سرخس ذكر ، فاصوليا ، قراص ، نفل الماء ، عصا الذهب ، شوفان ، ورد

السياج ، رجل الذئب ، صفصاف ، لبـلاب متسلق ، جاوي ، خمان أسود ، سوس ، قسطل الفرس ، كشمش أسود ، بهشية شائعة ، خردل أبيض وأسود ، عرعر شائع ، زهرة الربيـع ، طرخشقون ، فجـــل الخيل ، كرفس ، غافث ، نجيل ، هيوفاريقون ، جنستا الصباغين ، أقحوان .

●

أعضاء الحوض الصغير ـ البروستات

التهاب البروستات : كتان .
تضخم البروستات : عنب الدب ، خلنج ، كنباث الحقول، إجاص شائك، قرع ، لاميون أبيض .
سرطان البروستات : قراص .
التهييج الجنسي : شوفان ، جنجل .
الافراط الجنسي : خرز الصخور .
الضعف الجنسي : آزريون الحدائق ، كرفس .
ضعف الانتصاب عند الذكور : جوز .

●

المبيض

التهاب المبيض : رجل الأسد .
آلام المبيض : بابونج .

الرحم

هبوط الرحم : بلوط .

نزيف الرحم : رجل الأسد ، قراص ، كنبات الحقول ، ناعمة مخزنية ، هدال ، بطباط ، كيس الراعي ، سانيكولة أوروبية .

سرطان الرحم : بلوط ، قراص ، بابونج جاوي ، شهار ، الماء ، بنفسج عطري ، أزريون الحدائق .

●

الحيض

اضطراب الحيض : أرطماسيا ، اكليل الجبل .

آلام الحيض : ارطماسيا ، حشيشة الإوز ، رجل الأسد ، سنتوت ، ناردين مخزني ، مردقوش ، بابونج ، جويسئة عطرية ، إكليل الجبل ، مقدونس ، كروياء ، نعنع هيوفاريقون .

عدم انتظام الحيض : أرطماسيا ، رجل الأسد ، هيوفاريقون .

احتقان الحيض : جرجير ، راش ، فراسيون ، أنيسون ، خردل ابيض وأسود ، آزريون الحدائق ، اكليل الجبل ، نفل الماء .

فرط نزف الحيض : بلوط ، رجل الأسد ، عرق انجبار ، عليق دغلي ، هدال ، كيس الراعي .

العقم عند النساء : مرزنجوش ، ناعمة مخزنية ، هدال ، جذر قرنفلي .

الحمل : شمرة ، هدال .

التقيؤ في الوحام : خرز الصخور .
الولادة السهلة : أنيسون ، أفسنتين ، رجل الأسد .
الاجهاض المتكرر : رجل الأسد .
النفاس : فراسيون ، إكليل بوقيصي ، بابونج ، ترنحان .

●

المهبـــل

التهاب المهبل : الرمال الأصفر .
افرازات المهبل : بلوط ، رجـــل الأسد ، سنفتون ، عرق انجبار ، بابونج ، جوز ، اكايل الجبل ، مرزنجوش ، ناعمة مخزنية ، جذر قرنفلي .
سرطان المهبل : قراص ، بنفسج عطري .
الفتق الاربي وفتق السرة : بلوط ، سنفيتون .
حكة الشيخوخة في الاعضاء التناسلية : رجل الذئب ، ناعمة مخزنية .
تسلخات الاعضاء التناسلية : شمرة.
تورم الاعضاء التناسلية : سنوت .
آلام الاعضاء التناسلية : جنجل .

●

البـــلوغ

اضطرابات البلوغ : هيوفاريقون .
اضطرابات سن المراهقة عند البنات: هيوفاريقون ، لاميون أبيض .

سن اليأس

اضطرابات سن اليأس : أنيسون ، نفل الماء ، ناردين مخزني ، ذنب الأسد ، زعرور شائك ، زنبق الوادي ، اكليل الجبل ، هدال ، رعي الحمام .

الضعف الشيخوخي : بتولا بيضاء ، خرز الصخور ، سذاب مزروع .

●

الأطراف

تشقق الأيدي : حلبة ، حرشف السطوح ، قسطل الفرس ، خردل أبيض وأسود ، آزريون الحدائق ، هدال .

رجفة اليد : ناردين مخزني ، ناعمة مخزنية .

الدحاس : حلبة .

قرحة الاظافر والتهابها : افسنتين ، خمان أسود ، كنباث الحقول ، زراوند ظياني ، بابونج ، آذان الدب .

تثليج الاصابع : راتنجية – تنوب ، زهرة العطاس ، فراسيون ، بصل ، قسطل الفرس ، آزريون الحدائق ، بلوط ، تفاح ، قيصوم ، فجل الخيل ، هدال ، قصوان .

اختلال الدورة الدموية في الاطراف السفلى عند الشيوخ : سنفيتون .

التهاب الدوالي في الساق : سنفيتون ، حشيشة السعال ، لبيدة ، لسان الحمل ، آزريون الحدائق ، سرخس ذكر ، فراسيون ، زراوند ظياني ، آذان الدب .

ضغط الحذاء على القدمين : بصل .

مسمار (كالو) الاصابع : حرشف السطوح ، لبلاب متسلق ، بصل .

آلام القدم : سرخس ذكر ، لسان الحمل ، ندية .
قروح القدم : حلبة .
عرق القدم : كنباث الحقول .
برودة القدم : صعتر ، مرزنجوش .
قروح الندبة في الاطراف المبتورة : سنفيتون .
آلام **الاطراف المبتورة** : سنفيتون ، بصل .

•

المفاصل

التهاب مفصل الركبة : بتولا بيضاء ، سنفيتون ، اكليل بوقيصي .
التهاب المفصل « فكشة » : زهرة العطاس ، سنفيتون ، حشيشة السعال، سذاب مزروع ، خزامى معروفة ، صعتر بري ، مقدونس ، هيوفاريقون .
الروماتزم المفصلي والعضلي : ثوم الدببة ، حلبة ، بتولا بيضاء ، راتنجية تنوب ، جرجير ، تفاح ، حشيشة الملاك ، سرخس ذكر ، فاصوليا ، اكليل بوقيصي ، شوفان ، ورد السياج ، رجل الذئب ، صفصاف ، لبلاب متسلق ، سوس ، قسطل الفرس ، كشمش اسود ، لبيدة ، بهشية شائعة ، بنفسج مثلث الألوان ، ثوم، خزامى معروفة ، هرعر شائع ، زهرة الربيع ، ترنجان ، فجل الخيل ، فجل أسود ، وجّ ، كرفس ، غافث ، كروياء ، ناعمة مخزنية ، نجيل ، هيوفاريقون ، جنستا الصباغين ، أقحوان ، ثوم الدببة .

التهابات أوتار العضلات : سنفيتون مخزني ،بصل ، سذاب مزروع .
التهاب غلاف اوتار العضلات : بصل .

●

العضلات

التهاب الاكياس المخاطية : زهرة العطاس .
الشلل : زهرة العطـــاس ، قراص ، سذاب مزروع ، عرعر شائع ، مرزنجوش ، وجّ .
شلل الاطفال : ثوم .
تشنجات العضلات : حشيشة الإوز ، زهرة العطاس .
كزاز : حشيشة الإوز .

●

العظام

التهاب السمحاق : سذاب مزروع ، سنفيتون مخزني .
تقيح العظام : حلبة ، بابونج ، كنباث الحقول ، وجّ .
لين العظام « الكساح » : صعتر بري ، سنفيتون مخزني ، قراص ، قيصوم ، رجـــل الأسد ، فوّة ، طرخشقون ، مرزنجوش ، جزر ، لسان الحمل ، كنباث الحقول ، وجّ .
كسور العظام : سنفيتون ، ناردين مخزني ، وجّ .

●

الأعصاب

التهاب عرق النسا « اسياتيك » : سرخس ذكر ، سنفيتون ، إكليـــل

بوفيصي ، خمـان اسود ، خزامى معروفة ، كرنب ، هيوفاريقون .

آلام الأعصاب (نويرالجي) : تفاح ، سنفيتون ، ذنب الأسد ، قسطل الفرس ، خزامى معروفـة ، زهرة الربيـع ، مرزنجوش ، نعنع .

آلام اسفل الظهر : سرخس ذكر ، هيوفاريقون .

ضعف الاعصاب : بلوط ، راتنجية — تنوب ، حشيشة الملاك ، جويسئة عطرية ، اكليل الجبل ، صعتر بري ، كرفس ، وجّ .

الرقص الزنجي : ناردين مخزني .

●

الجـلد

التهاب الجلد وأمراضه : بتولا بيضاء ، جرجير ، فاصوليا ، قيصوم ، شوفان ، حرشف السطـوح « للتشقق » ، أويسة عنب ، ارقطيون ، حشيشة السعال ، جـوز « التقرحات » ، بنفسج مثلث الألوان ، عرعر شائع ، غـافث ، مرزنجوش ، غرلوق .

طفح الجلد : بلوط ، ثوم الدببة ، تفاح ، راش ، قراص ، كتان ، فراسيون ، نفل المـاء ، قيصوم ، افسنتين ، ارقطيون « لحب الصبا » ، نجيل ، لاميون ابيض ، هندباء برية .

الاكزما : بلوط ، ثوم الدببة ، حلبة ، جرجير ، عرق الجبار ، فاصوليا ، قراص ، رجـل الذئب ، أويسة عنب ، بابونج ، كنبات الحقول ، بنفسج مثلث الالوان ، صعتر بري ، بقلة الملك ، وزّال .

الحكة : افسنتين ، بُرّ ، أويسة عنب .
الجرب : راش ، ثوم ، أقحوان .
الدمل : حلبة ، جرجـــير ، كتان ، بصل ، ارقطيون ، حندقوق حقلي ، زنبق ابيض ، هندباء برية .
الجمرة : بصل .
الفلغموني : حلبة ، سنفيتون .
الخراج المنتن : حلبة .

●

القروح

القروح العادية : كتـان ، ناردين مخزني ، حرشف السطوح ، صفصاف لبـلاب ، متسلق ، بابونج ، جنجل ، ارقطيون ، سذاب مزروع ، كنباث الحقول ، جويسئة عطرية ، ثوم ، زراوند طيـاني ، زيزفون ، كرنب ، غافث ، هيوفاريقون ، غرنوق ، الرمال الاصفر ، خبازة برية ، قصوان ، الزوفا اليابس ، خوذيـة ، بطباط ، جذر قرنفلي ، سانيكولة اوروبية .
القروح المتقيحة : عرق انجبار .
القروح العفنة(النتنة): بلوط ، بصل ، رعي الحمام ، وجّ ، تين .
القروح المزمنة : قنطريون صغير .
القروح الصلبة : كتان .
القروح الرقادية : بلوط ، حندقوق حقلي ، حشيشة الرئة ، آزريون الحدائق ، جزر .
القروح السرطانية : سنفيتون ، قراص ، حرشف السطوح .

الجروح

الجروح العادية : بابونج ، سذاب مزروع ، كنباث الحقـول ، لسان الحمل ، شهار الماء ، حشيشة الرئة ، زراوند ظياني ، زنبق ابيض ، هيوفاريقون ، الرمال الأصفر ، رعي الحمام ، قصوان ، الزوفا اليابس ، خوذية ، بطباط ، خطمي وردي ، راش ، سانيكولة اوروبية .

جروح الحروق : ارقطيون ، حشيشة السمال ، لسان الحمل .

الجروح النتنة : بلوط ، زهرة العطـــاس ، راش ، ناردين مخزني ، صفصاف ، جنجل ، حندقوق حقلي ، ثوم ، آزريون الحدائق ، زيزفون ، تين .

التسلخات : بلوط ، بتولا بيضاء ، ورد السياج ، لسان الحمـل ، بنفسج مثلث الألوان ، جزر ، صعـتر بري ، هيوفاريقون .

الكدمات (رضوض) : زهرة العطاس ، حشيشة الملاك ، سنفيتون مخزني ، سذاب مزروع ، هيوفاريقون .

●

الحروق

الحروق الموضعية : حرشف السطوح ، لبلاب متسلق ، زيزفون ، زنبق أبيض ، جرجير ، قراص ، كتان .

مراهم للحروق : جرجير ، كتان ، كرنب ، لاميون احمر .

عقصة الحشرات

زهرة العطاس ، حرشف السطوح ، لسان الحمل ، زنبق أبيض ، فجل الخيل .

لسعة الأفعى : بابونج .

عضة الكلب : زهرة العطاس ، لسان الحمل .

●

التسمم

التسمم بالرصاص : حشيشة الملاك ، افسنتين .

التسمم بالمعادن : أرقطيون .

التسمم بالغذاء الفاسد: جاوي .

التسمم بالنيكوتين (الافراط بالتدخين): حشيشة الملاك ، ناردين نخزني، ثوم.

التسمم بالكحول : حشيشة الملاك ، ناردين نخزني ، جاوي .

الخرف الكحولي : صعتر بري .

●

تجمع السوائل

الاوزيما والانصبابات : جرجير ، فاصوليا ، قراص ، كمثرى، اكليل بوقيصي ، عصا الذهب ، خمان أسود ، كشمس أسود ، بهشية شائعة ، عرعر شائع ، طرخشقون ، فجل الخيل ، قرع ، مقدونس ، جنستا الصباغين ، بتولا بيضاء ، خمان صغير ، كنباث الحقول ، وزال .

الحميــــات

الحمى (سخونة) : برباريس ، خيار ، بندق ، ورد السياج ، كشمش اسود ، لبيدة ، زنبق الوادي ، عباد الشمس، نجيل .

الحصبة : كتــــان ، بنفسج عطري ، خردل أبيض وأسود ، صعتر بري .

الكريب (انفلوينزا) : خمان أسود ، لبيدة .

مشروبات منعشة : تفاح ، عليق دغلي ، نجيل .

معرقات : اكليل بوقيصي ، بندق ، لبيدة .

مضاد للتعرق : كنباث الحقول ، جوز ، ناعمة مخزنية .

النقاهة : راتنجية – تنوب ، توت الأرض ، قيصوم ، شوفان ، ورد السياج ، خرز الصخور ، أخيليا ذات الف ورقة ، اكليل الجبل ، صعتر بري ، قصوان .

●

الإجهاد

الاجهاد العام : أرطماسيا ، شوفان ، خرز الصخور ، ثوم ، نعنع ، رعي الحمام .

الاجهاد المدرسي : شوفان .

الهزال : حلبة ، لسان الحمل ، أخيليا ذات الف ورقـــة ، عرعر شائع ، صعتر بري .

الضعف العام : بلوط ، ثوم الدببة ، راتنجية – تنوب ، تفاح ، وجّ .

مقويات : بلوط ، ثوم الدببة ، راقنجية– تنوب .
مقويات المناطة : ثوم ، عرعر شائع .

●

السمنة

فرط السمنة : رجل الأسد ، فوقس حويصلي ، ناعمة مخزنية .

●

الأورام

غير الخبيثة : حندقوق حقلي ، هدال ، بصل .
الثؤلول : حرشف السطوح ، بصل ، ندية .
السرطان : بنفسج عطري ، ثوم ، آزريون الحدائــق ، جزر ، طرخشقون ، عروق الصباغين ، هدال .

●

الاضطرابات النفسية

الأرق : سنوت ، شوفان ، جنجل ، خلنج ، ثوم الدببة ، سرخس ذكر ، زعرور شائــك ، بنفسج عطري ، حندقوق حقلي ، خشخاش ، منثور ، أخيليا ذات الف ورقة ، ترنجان ، هدال ، لاميون ابيض .
الضيق النفساني : ناردين مخزني، افسنتين ، خزامى معروفة ، ترنجان، قنطريون صغير ،كرفس ، رعي الحمام، جذر قرنفلي.

الخوف عند الامتحان: ناردين مخزني.

تهيج الاعصاب (نرفزة): تفاح ، حشيشة الملاك ، جنجل .

السويداء (ملانخوليا) : راش ، هيوفاريقون ، هندباء برية .

الهستريا : أرطماسيا ، ناردين مخزني ، ذنب الأسد ، سذاب مزروع ، ترنجان ، قنطريون صغير ، هيوفاريقون .

النوراستينيا : ترنجان ، هيوفاريقون .

روزنامة لجمع الأعشاب الطبية

ويلاحظ انه لا بد من ظهور بعض الاختلاف فيها باختلاف المناطق ودرجات الحرارة في كل منطقة

شهر كانون الثاني (يناير)

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
البلوط	اللحاء والأثمار
بنفسج عطر	الجذور
ثوم الدبية	الأوراق
حرشف السطوح	الأوراق
فجل الخيل	الجذور الطازجة
فجل أسود	الجذور الطازجة
فوقس حويصلي	تقذفها أمواج البحر الى الشاطىء
قزازة	العشبة كلها ما عدا الجذور
هدال	الفروع الحديثة

شهر شباط (فبراير)

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
البلوط	اللحاء
بنفسج عطر	الجذور
ثوم الدببة	الأوراق
جويسئة عطرية	العشبة قبل الإزهار
جرجير	الغصن كله قبل الإزهار
حرشف السطوح	الاوراق
فجل الخيل	الجذور الطازجة
فجل أسود	الجذور الطازجة
فوقس حويصلي	تقذفها امواج البحر الى الشاطىء
قزازة	العشبة كلها ما عدا الجذور
هدال	الفروع الحديثة

شهر آذار (مارس)

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
أرطماسيا	الجذور
إكليل الجبل	أوراق الازهار
برباريس شائع	الجذور
البلوط	اللحاء
البندق	التوتات الصغيرة
بنفسج عطر	الاوراق والازهار
جذر قرنفلي	الجذور
جويسئة عطرية	العشبة قبل الإزهار
جرجير	الغصن كله قبل الازهار
حشيشة السعال	الأزهار
حرشف السطوح	الأوراق
حماض بستاني	الاوراق
خمان صغير	الجذور
راش	جذور العشبة المعمرة
زهرة العطاس	جذور العشبة التي يبلغ عمرها (٢ـ٣) سنوات فقط ، لأن الجذور بعد ذلك تصبح خشبية قليلة الفائدة
زهرة الربيع	الجذور
سنفتون مخزني	الجذور قبل ظهور الأزهار
سوس	الجذور الغليظة
عروق الصباغين	الاوراق قبل ظهور الازهار
عرعر شائع	القسم الاعلى من الاغصان
فجل الخيل	الجذور الطازجة

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
فجل اسود	الجذور الطازجة
فوقس حويصلي	تقذفها امواج البحر الى الشاطىء
فوّة	الجذور
قزازة	العشبة كلها ما عدا الجذور
لبلاب	الجذور
لبلاب الحقول	الجذور
لسان الحمل	الأوراق
ناعمة مخزنية	الاوراق والفروع الحديثة
نجيل	الجذور
وجّ	الجذور قبل ظهور الاوراق
هندباء برية	الجذور

شهر نيسان (إبريل)

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
إجاص شائك	الازهار ما دامت ناصعة البياض
ارقطيون	جذور النبتة في سنتها الثانية فما بعد (النبتة الحديثة ضعيفة التأثير)
أرطماسيا	الاوراق قبل تفتح الازهار
إكليل الجبل	اوراق الازهار
أويسة عنب	اوراق النبتة
بتولا بيضاء	الأوراق ولحاء الاشجار الفتية وعصارة الشجرة
برباريس شائع	الجذور
البلوط	اللحاء
البندق	التوتات الصغيرة
بنفسج عطر	الاوراق والازهار
ترنجان	الاوراق والعشبة (قبل ظهور الزهر)
جاوي	الجذور والاوراق
جذر قرنفلي	الجذور
جرجير	الغصن كله قبل الإزهار
حشيشة السعال	الأزهار
حشيشة الملاك	الجذور
حرشف السطوح	الاوراق
حماض بستاني	الاوراق
خرز الصخور	العشبة كلها
خشخاش منثور	اورلق الزهر
زهرة الربيع	الازهار

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
سذاب مزروع	الاوراق قبل الإزهار
سنفيتون مخزني	الجذور قبل ظهور الأزهار
سوس	الجذور الغليظة
طرخشقون	الجذور والأوراق قبل الإزهار مع براعم الزهر
عرق انجبار	الجذور
عرعر شائع	القسم الاعلى من الاغصان
عليق دغلي	الاوراق
عنب الدب	الأوراق
فوقس حويصلي	تقذفها امواج البحر الى الشاطىء
قزازة	العشبة كلها عدا الجذور
قيصوم	الاوراق الغضة
كرفس	الجذور والاوراق
لبلاب	الجذور
لبلاب الحقول	الجذور
لبلاب متسلق	الاوراق الحديثة
لسان الحمل	الاوراق
ناردين مخزني	الجذور في السنة الثانية من عمر العشبة
ناعمة مخزنية	الاوراق والفروع الحديثة
نبق	لحاء الأشجار التي يتجاوز عمرها(٣ــ٤) سنوات تجفف وتخزن لمدة سنةاو سنتين
نعنع بستاني	الاوراق
هندباء برية	الجذور
لاميون أبيض	الازهار بدون الكأس

شهر أيار (مايو)

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
إجاص شائك	الازهار ما دامت ناصعة البياض
آزريون الحدائق	اوراق الزهر المتفتح
أرطماسيا	الاوراق قبل تفتح الازهار
اكليل الجبل	اوراق الازهار
الرمال الاصفر	الازهار (بدون ساق) والعشبة الغضة كلها
أُويسة عنب	اوراق النبتة
بتولا بيضاء	الاوراق ولحاء الاشجار الفتية وعصارة الشجرة
بقلة الملك	العشبة المزهرة
البلوط	اللحاء
بنفسج عطر	الجذور
بنفسج مثلث الالوان	الازهار والعشبة كلها عدا جذورها
بهشيه شائعة	الاوراق
ترنجان	الاوراق والعشبة (قبل ظهور الزهر)
توت الارض	الاوراق
جاوي	الجذور والاوراق
جراب الراعي	الجذور
حشيشة السعال	الاوراق
حشيشة الرئة	الاوراق
حشيشة الملاك	الجذور
حرشف السطوح	الاوراق
حشيشة الإوز	العشبة وهي مزهرة
خرز الصخور	العشبة كلها

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
خشخاش منتور	اوراق الزهر
خمان أسود	الاوراق بدون الساق
راتنجية	الفروع الحديثة
رجل الذئب	الغبار في سنابل الازهار المستورة ويجمع بالضرب الخفيف فوق السنبلة دون قطعها
رجل الأسد	الفروع حاملة الأزهار
زراوند طياني	العشبة كلها في الإزهار
زعرور شائك	الأزهار
زنبق الوادي	الازهار
زهرة الربيع	الازهار
سانيكولة اوروبية	الاوراق
سحلب أبقع	الاوراق قبل الإزهار
سذاب مزروع	الاوراق قبل الإزهار
سعتر	العشبة المزهرة
صفصاف	لحاء الاغصان بعد السنة الرابعة من عمرها
طرخشقون	الجذور والاوراق قبل الإزهار مع براعم الزهر
عرعر شائع	القسم الاعلى من الاغصان
عصا الراعي	الجذور
عليق دغلي	الأوراق
عنب الدب	الاوراق
فوقس حويصلي	تقذفها امواج البحر الى الشاطىء

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
قزازة	العشبة كلها ما عدا الجذور
قسطل الفرس	الازهار
قصوان	الاوراق
قيصوم	الاوراق الغضة
كرفس	الجذور والاوراق
كشمش اسود	الاوراق
كنباث الحقول	الفروع
كيس الراعي	العشبة كلها ويفضل الجزء الاعلى منها
لبلاب متسلق	الاوراق الحديثة
لسان الحمل	العشبة المزهرة كلها مع جذورها
مدرّة مخزنية	القسم الاعلى من الاغصان المزهرة
مستدرة	العشبة وهي في الإزهار
ناردين مخزني	الجذور في السنة الثانية من عمر العشبة
ناعمة مخزنية	الاوراق والفروع الحديثة
نبق	لحاء الاشجار التي يتجاوز عمرها (٣ــ٤) سنوات تجفف وتخزن لمدة سنةاو سنتين
نعنع بستاني	الاوراق
نفل الماء	الاوراق في وقت الإزهار
وزال	الأزهار
لاميون أبيض	الازهار بدون الكأس

شهر حزيران (يونيو)

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
أخيليا ذات ألف ورقة	العشبة كلها ما عدا الجذور
آزريون الحدائق	اوراق الزهر المتفتح
أرطماسيا	العناقيد الغضة المزهرة
الرمال الاصفر	الازهار (بدون ساق) وكذلك العشبة الغضة كلها
الزوفا اليابس	العشبة المزهرة مع الاوراق
أويسة عنب	اوراق النبتة
بابونج معروف	رأس الازهار
بطباط جنجر	العشبة المزهرة
بقلة الملك	العشبة المزهرة
البلوط	اللحاء
بنفسج عطر	الجذور
بنفسج مثلث الالوان	الازهار والعشبة كلها ما عدا جذورها
بهشية شائعة	الاوراق
ترنجان	الاوراق والعشبة قبل ظهور الازهار
توت الارض	الاثمار
جاوي	الجذور والاوراق
جنستا الصباغين	العشبة المزهرة
الجوز	الاوراق ما عدا ساقها
حشيشة الرئة	الاوراق
حرشف السطوح	الاوراق
حشيشة الإوز	العشبة وهي مزهرة

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
حلبة مزروعة	البذور الناضجة
حندقوق حقلي	الجزء الاعلى من العشبة
خبازة برية	الورق مع الساق والازهار بدون الساق
خشخاش منتور	اوراق الزهر
خمان أسود	الازهار
رِجل الذئب ،	الغبار من سنابل الازهار المستورة ويجمع بالضرب الخفيف فوق السنبلة دون قطعها
رِجل الأسد	الفروع حاملة الازهار
رعي الحمام	الاوراق وفروع الزهر
زراوند ظياني	العشبة كلها في الإزهار
زعرور شائك	الأزهار
زنبق الوادي	الأزهار
زهرة العطاس الجبلية	الزهرة بعد نزع القدح عنها (وهي الاوراق الغليظة تحت اوراق الزهرة مباشرة)
زيزفون	عنقود الزهر وورقته وخشب الاغصان وقشرتها المتوسطة البيضاء
سانيكولة اوروبية	الاوراق
سحلب أبقع	الاوراق قبل الإزهار
سعتر بري	الفروع المزهرة
صفصاف	لحاء الاغصان بعد السنة الرابعة من عمرها
عرعر شائع	القسم الاعلى من الاغصان
عليق دغلي	الاوراق والازهار
غافث	العشبة وأزهارها

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
فوقس حويصلي	تقذفها امواج البحر الى الشاطىء
قزازة	العشبة كلها ما عدا الجذور
قصوان	الاوراق
قيصوم	الاوراق الغضة
كرفس	الجذور والاوراق
كشمش أسود	الاوراق
كنباث الحقول	الفروع
كيس الراعي	العشبة كلها ويفضّل الجزء الاعلى منها
	العشبة في حالة الإزهار
لبلاب الحقول	العشبة في حالة الإزهار
لسان الحمل	العشبة المزهرة كلها مع جذورها
مدرّة مخزنية	القسم الاعلى من الاغصان المزهرة
مستدرّة	العشبة وهي في الإزهار
ناعمة مخزنية	الاوراق والفروع الحديثة
نبق	لحاء الاشجار التي يتجاوز عمرها(٣ـ٤) سنوات تجفف وتخزن لمدة سنةاو سنتين
نعنع بستاني	الاوراق
نفل الماء	الاوراق في وقت الإزهار
ندية	الاوراق
ورد السياج	الازهار
وزّال	البذور
هندباء برية	العشبة المزهرة
لاميون أبيض	الازهار بدون الكأس

شهر تموز (يوليو)

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
أخيليا ذات الف ورقة	العشبة كلها ما عدا الجذور
آذان الدب	الازهار والعشبة كلها
آزريون الحدائق	اوراق الزهر المتفتح
أرطماسيا	العناقيد الغضة المزهرة
أفسنتين	الاوراق والازهار
آقحوان	الجزء الاعلى والمزهر من العشبة
اكليل بوقيصي	الازهار
الرمال الاصفر	الازهار بدون ساق وكذلك العشبة الغضة كلها
الزوفا اليابس	العشبة المزهرة مع الاوراق
أنيسون	البذور في الازهار بعد نضجها
آويسة عنب	اوراق النبتة والاثمار
بابونج (معروف)	رأس الازهار
برباريس شائع	الاثمار
بطباط جنجر	العشبة المزهرة
بقلة الملك	العشبة المزهرة
البلوط	اللحاء
بنفسج عطر	الجذور
بنفسج مثلث الالوان	الازهار والعشبة كلها ما عدا جذورها
جنستا الصباغين	العشبة المزهرة
الجوز	الأثمار غير الناضجة
حشيشة الرئة	الاوراق

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
حرشف السطوح	الاوراق
حشيشة الإوز	العشبة وهي مزهرة
حلبة مزروعة	البذور الناضجة
حندقوق حقلي	الجزء الاعلى من العشبة
خبازة برية	الورق مع الساق والازهار بدون الساق
خردل أسود	البذور
خردل ابيض	البذور
خزامى (معروفة)	الازهار حول نهاية الشهر
خطمي وردي	اوراق الزهر
خلنج	رؤوس الفروع المزهرة والازهار وحدها
خمان اسود	الازهار
خوذية	العشبة المزهرة
ذنب الأسد	القسم الاعلى من العشبةمع الزهور فيه.
رجل الذئب	الغبار في سنابل الازهار المستورةويجمع بالضرب الخفيف فوق السنبلة دونقطعها
رجل الأسد	الفروع حاملة الزهر
رعي الحمام	الاوراق وفروع الزهر
زهرة العطاس الجبلية	الزهرةبعد نزع القدح عنها (وهيالاوراق الغليظة تحت اوراق الزهرة مباشرة)
زيزفون	عنقود الزهر وورقته وخشب الاغصان وقشرتها المتوسطة البيضاء
سرخس ذَكَر	الجذور والاغصان بأوراقها

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
سعتر بري	الفروع المزهرة
صفصاف	لحاء الاغصان بعد السنة الرابعة من عمرها
عرعر شائع	القسم الأعلى من الاغصان
عصا الذهب	الجزء الاعلى المزهر من العشبة
عليق دغلي	الاوراق والازهار
غافث	العشبة وأزهارها
فراسيون	الاوراق بعد ظهور الازهار
فوقس حويصلي	تقذفها امواج البحر الى الشاطىء
قراص	العشبة المزهرة بكاملها بما فيها الجذور ايضا
قزازة	العشبة كلها ما عدا الجذور
قصوان	الاوراق
قنطريون صغير	كل ما هو فوق الارض من العشبة المزهرة
قنطريون عنبري	ازهارها الزرقاء
قيصوم	الاوراق الغضة والاغصان العليا المزهرة
كروياء	البذور الناضجة على ان تجفف
كرفس	الجذور والاوراق
كشمش أسود	الاثمار العنبية
كنباث الحقول	الفروع
كيس الراعي	العشبة كلها ويفضل الجزء الاعلى منها
لبلاب	العشبة في حالة الإزهار
لبلاب الحقول	العشبة في حالة الإزهار
لبيدة	الازهار المتفتحة تماما وبدون كأسها الاخضر
مردقوش بري	الاغصان المزهرة مع الزهر

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
نبق	لحاء الاشجار التي يبلـغ عمرها (٣ـ٤) سنوات تجفف وتخزن لمدةسنة او سنتين
هندباء برية	العشبة المزهرة
هيوفاريقون (معروف)	رؤوس الاغصان المزهرة
لاميون أبيض	الازهار بدون الكأس

شهر آب (اغسطس)

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
أخيليا ذات الف ورقة	العشبة كلها ما عدا الجذور
آذان الدب	الازهار والعشبة كلها
آزريون الحدائق	اوراق الزهر المتفتح
أرطماسيا	العناقيد الغضة المزهرة
أفستنين	الاوراق والازهار
أُقحوان	الجزء الأعلى والمزهر من العشبة
إكليل بوقيصي	الازهار
الزوفا اليابس	العشبة المزهرة مع الاوراق
أنيسون	البذور في الازهار بعد نضجها
أويسة عنب	الاثمار
برباريس شائع	الاثمار
برسية رجل الهر	رؤوس الازهار
بطباط جنجر	العشبة المزهرة
البلوط	اللحاء
بنفسج عطر	الجذور
بنفسج مثلث الالوان	العشبة كلها ما عدا جذورها
حشيشة الرمد	العشبة المزهرة ما عدا جذورها
حرشف السطوح	الاوراق
حندقوق حقلي	الجزء الأعلى من العشبة
خبازة برية	الورق مع الساق والازهار بدون الساق
خردل أسود	البذور

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
خردل ابيض	البذور
خزامى معروفة	الازهار حول بداية الشهر
خطمي وردي	اوراق الزهر
خلنج	رؤوس الفروع المزهرة والازهار وحدها
خوذية	العشبة المزهرة
ذنب الأسد	القسم الاعلى من العشبة مع الأزهار فيه
رِعي الحمام	الاوراق وفروع الزهر
زعرور شائك	الاثمار الناضجة
سرخس ذكر	الجذور والاغصان بأوراقها
سنوت	الحبوب ويجب ان تجفف
شمار الماء	البذور
صفصاف	لحاء الاغصان بعد السنة الرابعة من عمرها
عرعر شائع	القسم الاعلى من الاغصان
علّيق دغلي	الاوراق والازهار اذا وجدت او الاثمار
غافث	العشبة وأزهارها
فراسيون	الاوراق بعد ظهور الازهار
فوقس حويصلي	تقذفها امواج البحر الى الشاطىء
قراص	العشبة المزهرة بكاملها بما فيها الجذور ايضا
قزازة	العشبة كلها ما عدا الجذور
قنطريون صغير	كل ما هو فوق الارض من العشبة المزهرة.
قنطريون عنبري	أزهارها الزرقاء

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
قيصوم	الاوراق الغضة والاغصان العليا المزهرة
كتان معروف	البذور بعد نضجها على ان تجفف
كروياء	البذور الناضجة على ان تجفف
كرفس	الجذور والاوراق
كشمش أسود	الاثمار العنبية
كنباث الحقول	الفروع
لبلاب	الجذور
لبيدة	الازهار المتفتحة تماما وبدون كأسها الاخضر
مدرّة مخزنية	البذور
مردقوش بري	الاغصان المزهرة مع الزهر
نبق	لحاء الاشجار التي يبلغ عمرها (٣ــ٤) سنوات تجفف وتخزن لمدة سنة او سنتين
نبق مسهل	الاثمار الناضجة السوداء
هندباء برية	العشبة المزهرة
هيوفاريقون (معروف)	رؤوس الاغصان المزهرة
لاميون ابيض	الازهار بدون الكأس

شهر ايلول (سبتمبر)

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
آذان الدب	الازهار والعشبة كلها
آزريون الحدائق	اوراق الزهر المتفتح
أرطماسيا	العناقيد الغضة المزهرة
اقحوان	الجزء الاعلى والمزهر من العشبة
إكليل الجبل	اوراق الازهار
أنيسون	البذور في الازهار بعد نضجها
بطباط جنجر	العشبة المزهرة
البلوط	اللحاء
بنفسج عطر	الجذور
جذر قرنفلي	الجذور
جنجل ، حشيشة الدينار	الذرات الناعمة كالدقيق (الطلع) في الازهار
حشيشة الرمد	العشبة المزهرة عدا جذورها
حرشف السطوح	الاوراق
حندقوق حقلي	الجزء الاعلى من العشبة
خبازة برية	الورق مع الساق والازهار بدون الساق
خردل أسود	البذور
خرز الصخور	العشبة كلها
خطمي وردي	اوراق الزهر
خمان صغير	الجذور
خمان اسود	الاثمار الناضجة ويكون لونها مشرباً بزرقة براقة وتجفف بالشمس

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
خوذية	العشبة المزهرة
راش	جذور العشبة المعمرة
راوند كفي	جذور العشبة المسنة (بعد السنة الثالثة من زرعها)
زهرة العطاس الجبلية	جذور العشبة التي يبلغ عمرها (٢-٣) سنوات لأن الجذور بعد ذلك تصبح خشبية وقليلة الفائدة .
زهرة الربيع	الجذور
سرخس ذكر	الجذور والاوراق بأغصانها
سنوت	الحبوب ويجب ان تجفف
سوس	الجذور الغليظة
شجرة السِمّن	الاثمار
شمار الماء	البذور
شمار (شمرة)	البذور الناضجة
صفصاف	لحاء الاغصان بعد السنة الرابعة من عمرها
عرعر شائع	القسم الاعلى من الاغصان والاثمار الناضجة
عصا الراعي	البذور
عليق دغلي	الاوراق والاثمار
فجل الخيل	الجذور الطازجة
فجل أسود	الجذور الطازجة
فوقس حويصلي	تقذفها امواج البحر من الشاطىء
فوة	الجذور
قراص	العشبة المزهرة بكاملها بما فيها الجذور ايضا

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
قزازة	العشبة كلها عدا الجذور
قسطل الفرس	الاثمار
قنطريون عنبري	ازهارها الزرقاء
لبلاب الحقول	الجذور
لبيدة	الازهار المتفتحة تماما بدون كأسها الاخضر
مدرّة مخزنية	البذور
مردقوش بري	الاغصان المزهرة مع الزهر
ناردين مخزني	الجذور في السنة الثانية من عمر العشبة.
نبق	لحاء الاشجار التي يبلغ عمرها (٣ـ٤) سنوات تجفف وتخزن لمدة سنة او سنتين
نبق مسهل	الاثمار الناضجة السوداء
نجيل	الجذور
وجّ	الجذور
ورد السياج	الاثمار السليمة الزاهية الالوان
هندباء برية	الجذور
لاميون أبيض	الازهار بدون الكأس

شهر تشرين اول (اكتوبر)

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
إجاص شائك	الاثمار وتجفف بالشمس
آزريون الحدائق	اوراق الزهر المتفتح
ارقطيون	جذور النبتة في سنتها الثالثة فما بعد (النبتة الحديثة ضعيفة التأثير) •
إكليل الجبل	اوراق الازهار
برباريس شائع	الجذور
بطباط جنجر	العشبة المزهرة
البلوط	اللحاء والاثمار
بنفسج عطر	الجذور
جاوي	الجذور
جذر قرنفلي	الجذور
جرجير	الغصن الغض كله
حرشف الملاك	الجذور
حرشف السطوح	الاوراق
خرز الصخور	العشبة كلها
راوند كفي	جذر العشبة المسنة (بعد السنة الثالثة من زرعها)
سوس	الجذور الغليظة
شجرة السِمَّن	الاثمار
شمار (شمرَة)	البذور الناضجة
عرق انجبار	الجذور
عرعر شائع	القسم الاعلى من الاغصان والاثمار الناضجة

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
عصا الذهب	الجزء الاعلى المزهر من العشبة
عليق دغلي	الاوراق
فجل الخيل	الجذور الطازجة
فجل أسود	الجذور الطازجة
فوقس حويصلي	تقذفها امواج البحر الى الشاطىء
قزازة	العشبة كلها ما عدا الجذور
لبلاب	الجذور
لبلاب الحقول	الجذور
مردقوش بري	الاغصان المزهرة مع الزهر
نبق	لحاء الاشجار التي يبلغ عمرهـا (٣ـ٤) سنوات تجفف وتخزن لمدة سنةاو سنتين
وجّ	الجذور
ورد السياج	الاثمار السليمة الزاهية اللون
هندباء برية	الجذور

شهر تشرين ثاني (نوفمبر)

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
إجاص شائك	الاثمار وتجفف بالشمس
آزريون الحدائق	اوراق الزهر المتفتح
أرطماسيا	الجذور
برباريس شائع	الجذور
البلوط	اللحاء والاثمار
بنفسج عطر	الجذور
جاوي	الجذور
جراب الراعي	الجذور
جرجير	الغصن الغض كله
حشيشة الملاك	الجذور
حرشف السطوح	الاوراق
فجل الخيل	الجذور الطازجة
فجل أسود	الجذور الطازجة
فوقس حويصلي	تقذفها امواج البحر الى الشاطىء
قزازة	العشبة كلها عدا الجذور

شهر كانون الاول (ديسمبر)

اسم العشبة	الاجزاء الطبية المراد جمعها
البلوط	اللحاء والاثمار
بنفسج عطر	الجذور
جرجير	الغصن الغض كله
حرشف السطوح	الاوراق
فجل الخيل	الجذور الطازجة
فوقس حويصلي	تقذفها امواج البحر الى الشاطىء
قزازة	العشبة كلها عدا الجذور

كتب الدكتور أمين رويحة الطبيّة

- امراض الجهاز البولي .
- شباب في الشيخوخة .
- داء السكري .

التداوي بالاعشاب .

الروماتيزم .

امراض الاوعية الدموية .

طفلك هذا الكائن المجهول .

- زوجتك هذا الكائن المجهول .
- ولــدي .

من الصحة والمرض .

امراض شعبية .

المراة في سن اليأس وسن الإخصاب .

التداوي بالايحاء الروحي .

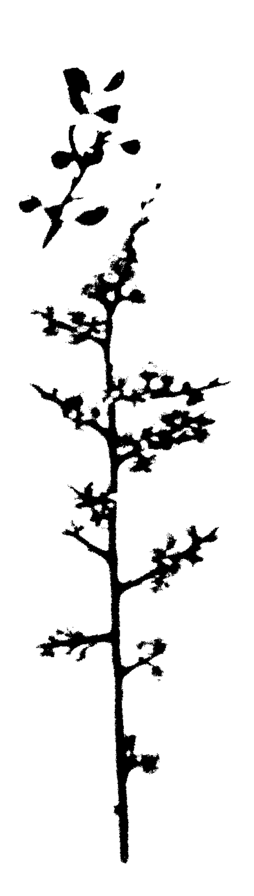
احاديث عن التغذية والمشروبات الروحية .

ملحـــق

رسوم الأعشاب ..



أخِيليَا ذات ألف ورقة
ص: ٤٢



إجاص شائِك
ص: ٤٠



أزرِيون الحدَائِق
ص: ٤٤



أرطماسيا

ص ٣١٥/٤٨



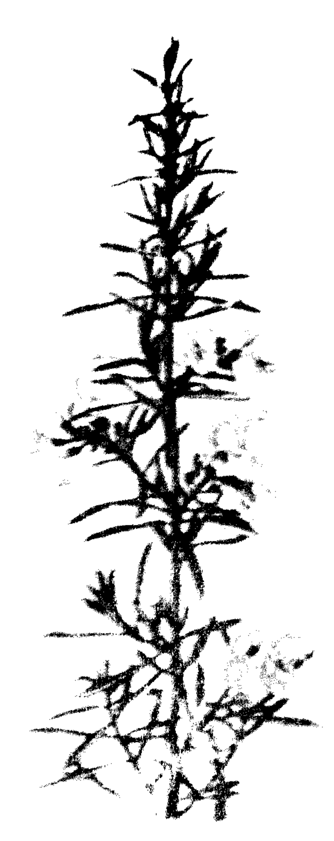
أفسَنتِن

ص: ٥٠



اقحوان

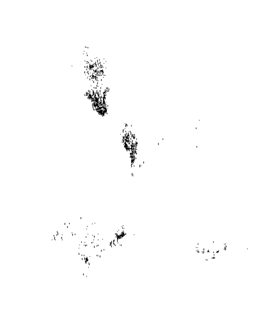
ص: ٥٣



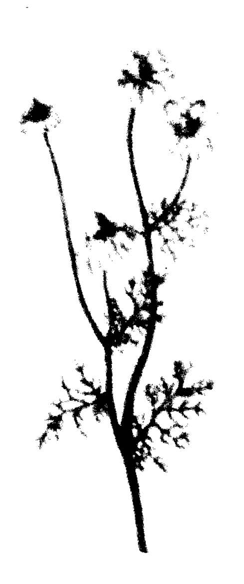
إكليل الجبَل
ص، ٥٥



الزّوفا اليابس
ص، ٥٩



أنيسُون
ص، ٦٠



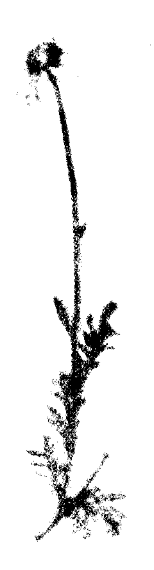
بابونج مَعْروف

ص: ٦٦/٦٥/٦٤



بابونج

ص: ٦٦/٦٥/٦٤



بابونج الكِلاب

ص: ٦٦/٦٥/٦٤



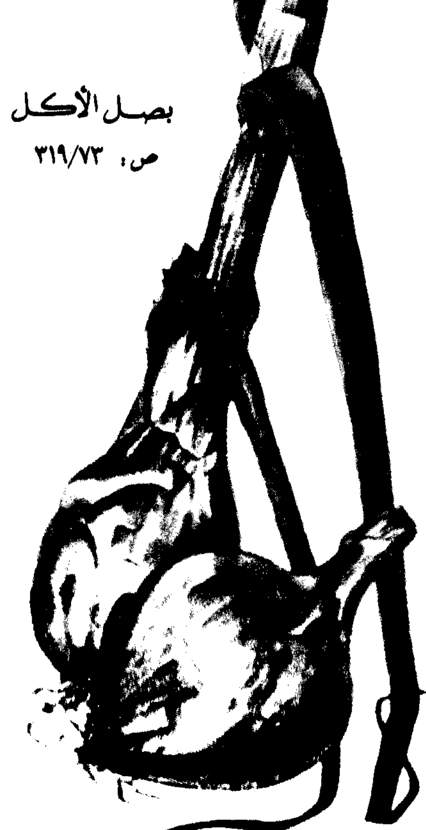
بَتولا بَيضاء

ص: ٦٧



بـربـاريس شـائع

ص: ٦٩



بصـل الأكـل

ص: ٣١٩/٧٣

بطبـاط جنجـر

ص: ٧٨